3 دليلك الى تطوير شخصيتك

عيوب الشخصية

كيف تكتشف العيوب الشخصية؟



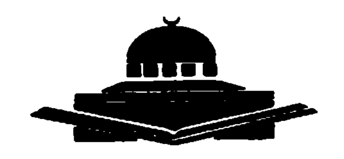
هاني السليمان



عيــوب الشخصيــة

المؤلــف

هاتي السليمان



دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان ـ الأردن

الطبعة الأولى: ٢٠٠٧

رقم الإيداع لدى دائرة
المكتبة الوطنية
(٢٠٠٣/١١/٢٣٤٤)

١٥٥،٢٣

السليمان، هاني

عيوب الشخصية /هاني السليمان. عمان: المؤلف، ٢٠٠٤.

(٩٦) ص.

ر. إ : ٢٠٠٣/١١/٢٣٤٤.

الواصفات: / علم النفس // الشخصية/

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان – الأردن

جبل عمان، ت: ٤٦١٤٥٩١

العبدلي ت: ٤٦٢٠٧١١

ص.ب.١٨٢٤٤١

E-mail:Esraa_Jordan@hotmail.com

مُقدِّمة

أن الــتخلص من عيوب الشخصية هاجس كل إنسان على وجه هذه الأرض، فكلنا نسعى لذلك ولكن كيف يمكننا أن نتخلص من هذه العيوب إذا لم نعترف بداية أنهــا موجــودة في شخصيتنا أصلاً. ولتخلص من عيوب الشخصية يجب أن يكون لديك الإرادة والرغبة الأكيدة للتخلص من عيوبك الشخصية وذلك بعد تحديدها.

وفــي هــذا الكتاب أدعوك عزيزي القارئ لأن تعيد النظر في كيانك النفسي وتحملــه علــى التفكيــر في تحسين وسائله الذاتية، لأن من يعرف أسرار طبيعته الإنســانية يكــون من السهل عليه التغلب على عيوبها، وبذلك يمضي في الإصلاح إلــى الــنهاية، لا تأخــذه الأقاويــل ولا يساق وراء الترهات ولا يتخذ قرارات لم يدرسها.

ولكــن هــذا الإصدار دعوة لنا جميعاً لإصلاح عيوبنا الشخصية والتي ظلت طويلاً معنا، إلا أننا تناسينا ضرورة الإصلاح مع زحمة الحياة وتداعياتها، ولعله آن الأوان كــي نــتخلص من عيوبنا، وما دام الإنسان فهم نفسه وأصلح من شأنها فأنه سيســود ظــروفه الاجتماعــية، ويسيطر على مجريات حياته، ويصبح سيد نفسه منسجماً مع مجتمعه.

والله ولي التوفيق

المؤلف/ هاني السليمان

ابدأ بتركيز القدرة

علـــيك قــبل أن تبدأ في إصلاح عيوب شخصيتك، أن تتحكم في مبدأ تركيز القدرة ولعل معظم الناس لا يعرفون على الإطلاق تلك القدرة العملاقة التي نستطيع أن نـــتحكم فـــيها فور تركيز كل ما لدينا من قدرات للسيطرة على عيب معين من عـــيوب شخصيتنا وإصلاحه، ثم الذي يليه وهكذا· فالتركيز المحكم هو شأن شعاع الليـــزر الذي يستطيع اختراق أي شيء يمكن أن يقف في وجهك، أو يقف عائقاً أو حائلاً يعيق إصلاحك لهذا العيب من عيوب شخصيتك، فهو يمثل الإرادة القوية التي تصاحبك أثناء التنفيذ.

وثـــق أنك حين تركز باستمرار على الارتقاء بشخصيتك إلى مستوى أفضل فإنـــك تطـــور نفســـك وتميـــزها تميزاً فريداً، مما يعني تحسين علاقتك مع نفسك والمجـــتمع الـــذي تعـــيش فيه، والذي يجعل الكثيرين من الذين يبدءون في محاولة إصـــلاح عيوب شخصيتهم لا يصلون إلى النتائج المرجوة، أنهم لا يوجهون أنفسهم نحـــو نقطة ارتكاز واحدة ثم التي تليها وهكذا، بل يتشتتون ويصلون إلى لا شيء. ومـــن أهـــم الأسئلة الحاسمة التي يجب أن توجهها لنفسك قبل أن تبدأ في إصلاح عـــيوب شخصيتك والتي تمكنك من تشكيل نمط حياتك الجديدة هي أن تتعلم وتدرك لمـــاذا تـــريد إصلاح عيوب شخصيتك؟ ثم بعد ذلك تبحث عن عيوب شخصيتك.. والســـبب الحقيقـــي لكل عيب وما هو العلاج الذي تراه أنت؟ وهل أنت قادر على تنفيذه؟ وما الذي يمنعك في التنفيذ .

وعليك أن تعرف أن كل ما يلزمك لإصلاح عيوبك الشخصية موجود داخلك وينتظـــر اللحظـــة التي تقرر فيها أنت أن يستيقظ ذلك المارد الكامن بداخلك للقيام

بالإصلاح ولكي تكون التغييرات التي ستطرأ في شخصيتك بعد إصلاحها ذات قيمة حقيقية فلا بد لها من أن تكون دائمة ومستمرة . وهناك ثلاث مبادئ أولية لإصلاح عـيوب شخصيتك يمكنك استخدامها على الفور لتغيير حياتك وعلى الرغم من أنها مـبادئ بسيطة فإنها قوية المفعول إلى أقصى حد حين يتم تطبيقها بمهارة لإصلاح عيوب شخصيتك:

المبدأ الأول:

أن تعرف ما تريده تماماً، وأن تكتب في قائمة العيوب الشخصية التي لن تقبل وجـودها في حياتك بعد الآن، وتلك التي يمكن أن تتحملها والصفات والمزايا التي تشتاق لتواجدها في شخصيتك.

المبدأ الثاني:

أن تغير معتقداتك التي تقف حائلاً دون أن تحقق ما تريد، ولا بد من أن تغير قناعـتك في سبيل تحقيق تغيير حقيقي ودائم في شخصيتك، وأن تنمي لديك إحساساً بالـثقة أن بإمكانك التمسك بالقائمة التي كتبتها وبمقاييسك الجديدة لشخصيتك وأنك قادر على أن تنجح في تحقيق ما تريد.

المبدأ الثالث:

وهو لكي تفي بالتزاماتك نحو إصلاح عيوب شخصيتك لا بد أن تنتهج أفضل اسـتراتيجية لإصـلاح كل عيب من عيوب الشخصية وهي أن تعثر على قدوة ما تمكـنك من أن تحقق ما تصبو إليه. ولو تأملت كل ما حولك وكل الشخصيات التي عـرفتها عبـر التاريخ، فلن تجد أعظم من الرسول الكريم قدوة لنا ومثالاً للصدق والأمانـة والرحمة وكل السمات الفاضلة ستجدها في رسرلنا الكريم وجميع الأنبياء والرسل فليكن القدوة والأسوة الحسنة لنا جميعاً.

الثقة بالنفس

هـــناك الكثير من الناس نراهم ونختلط بهم ونعاشرهم تجد الواحد منهم يشعر بأذى شديد لأتفه الأسباب، وعند مخاطبة هذا الصنف من الناس يجب أن يزن المرء كلماتـــه حتـــى لا تـــؤخذ الكلمة البريئة على أنها إهانة يكون وقعها على الشخص كالطلق الناري.

تقـــول لـــنا مدارس الطب النفسي أن الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنســـان ضـــعيف الشخصـــية فحين يعتبر الشيء التافه تهديداً لشخصيته فإنه يطلق العنان لأفكاره لتصور أحداثا هشة على أنها إهانات لا تنسى، فالشخص الذي يشعر بالـــندم على نفسه وينظر إلى وجوده على أنه لا يساوي شيئاً هو نفسه الذي يشكك فـــي قدراتـــه وتنـــتابه حمـــى لمجرد أن زيداً لم يسلم عليه وأن عمراً تجاهله، هذا الشخص يشك بصورة سرية بمعنى وجوده وقيمته في الحياة ويشعر بعدم الأمان في داخلـــه ويرى تهديداً لذاته في كل الأحيان على الرغم من عدم وجود شيء من هذا القبـــيل. فالـــرجل القوي لا يشعر البتة بتهديد وجوده أثر تعرضه لخطر بسيط، أما الضـــعيف فيـــرى الخطـــر فـــي كل شيء فهو مهزوز وواجف لا يثق بنفسه ولا بالآخرين ومن هنا قيل: من لا يثق بنفسه لا يثق بأحد مطلقاً.

والآن يطرح السؤال التالي نفسه: كيف لي أن أكون واثقاً في نفسي قوياً أمام العواصـــف ولكـــي يصبح الإنسان واثقاً من نفسه يجب عليه أولاً أن يسيطر عليها وبالتالـــي يحكـــم سيطرته مع الناس، والسيطرة على النفس تبدأ عندما يتخذ المرء قراراً بمراقبة نفسه وأن يعرفها حق المعرفة، أي أن يكون لديه ولع في الانتباه إلى عـــدم هدر طاقته النفسية وإبقائها لوقت الحاجة حتى يستطيع أن يقابل مشكلاته بكل

هـدوء وراحـة أعصـاب...أن قيام هذا الهدف يرد النفس إلى حالة من التماسك والانسـجام، فالإنسان وأي إنسان مهما وصل في بناء عقله يبقى زئبقا رجراجاً إذا عجـز عن تشييد طاقته الكامنة داخل نفسه يتحول بعدها إلى ريشة في مهب رياح انفعالاته وشهواته وتخيلاته العمياء ويتقلب في عواصف لا نهاية لها.

ومـن المهـم لمـن يريد السيطرة على نفسه أن يتأمل ذاته، لأن تأمل الذات يكشف لكل امرئ قيمته الحقيقية، فالناس يجهلون أنفسهم فيضيفون إليها من الميزات مـا لـيس فـيها ويخفون منها ما هو فيها وتلك ويلات الإنسانية الماحقة، فأنت إن فحصـت وجـدانك انتهـيت إلـى ما يدهشك، لقد أقام سقراط بناءه الفكري وشيد الصروح العلمية على أساس "معرفة النفس" ، ويكفي المرء أن يراقب محيطه ليتبين لـه ما تعج به من الصفات الشخصية للأفراد وعيوبها، وفي هذه الحالة يجب عليك أن تعدها وقائع لا مفر منها، وأن تقابلها بصفاء ذهن وهدوء أعصاب فلا تضطرب أو تغتاظ كلما أصابك رشاش من هذه العيوب.

فـثق بقدراتك الذاتية بأنك قادر على التخلص من هذه العيوب، فالثقة بالنفس وقدراتها هو مفتاح النجاح لكل أعمال الإنسان. والقدرة على مراقبة النفس من تلقاء الـنفس والـتحكم بهـا تمهيداً للسيطرة عليها لا تحصل إلا بالجهد الواعي والانتباه مـرات ومـرات لا حصر لها، فالأفعال التي تقوم بها لامتلاك نفسك والتحكم بها متحـرراً من كل عبودية آمرة سواء عن وعي أو اللاوعي، تزيد شعورك الداخلي العمـيق بالثبات وتحس بعدها بالثقة وبأنك مرتاح مغتبط في مضرة أي إنسان كان، وقد تتساءل هذا الذي أمامي كنت أحسب له ألف حساب أنه الآن غير ذي بال.

تخلص من الاكتئاب

يعــد الاكتــئاب النفسي من أكثر الأمراض شيوعاً وقد يتراوح في شدته بين الإحساس بالحزن والضيق والغم وبين الشعور باليأس من الحياة ومحاولة الانتحار، هــو يصيب النساء أكثر مرتين من الرجال ويكثر في الشباب أكثر من صغار السن والمسنين فما هي أعراض الاكتئاب وأنواعه وكيفية معالجته؟

أعـراض الاكتئاب :

- الشعور بالحزن والكآبة.
- عدم وجود الرغبة في عمل أي شيء.
- فقدان الرغبة في أي ملذات الدنيا.
- الانطــواء والعــزلة وكثــرة التفكير السلبي "التفكير الذي لا يؤدي إلى شيء"
- التشاؤم والنظر إلى الأمور بمنظر أسود.
- الشعور بالذنب ولوم النفس وتأنيب للضمير.
- قلة النشاط الجسماني.
- قلة النوم أو الميل إلى النوم والراحة.
- قلة الشهية للطعام أو الإفراط بالأكل.
- قلة التركيز والنسيان.

أما أنـواع الاكتئاب :

- **الضيق الطبيعي:**

وهــو الشــعور بالضيق الذي لا يتعدى في مدته دقائق أو ساعات وقد يكون له ســبب معقــول مثل المنغصات الحياتية، ويزول بدون تدخل ولا يمنع الإنسان من ممارسة حياته بشكل طبيعي.

- **الحزن الطبيعي:**

وهــو الشعور الذي يعتري الإنسان عند فقد شيء أو شخص عزيز وهو أشبه فــي حدتــه بــبعض حالات الاكتئاب إلا أنه يعتبر طبيعياً باعتبار أسبابه ويزول تدريجياً خلال أيام أو أسابيع بدون تدخل علاجي.

الاكتئاب التفاعلي أو اضطراب التكيف

وهــو حالــة من الاكتئاب تمتد لعدة أيام أو أسابيع نتيجة حدث معين وهي قد تؤدي على اضطرابات الحياة الطبيعية للمصاب وقد يحتاج لعلاج دوائي. وهذا وقد يحدث الاكتئاب كذلك على شكل حالات موسمية في نفس الفصل من السنة في كل عام.

علاج الاكتئاب

- **العلاج المعرفي:**

وهــو تصــحيح المفاهــيم الخاطئة لديك حيال نفسك، ومجتمعك واستبدال هذه المفاهيم بأخرى أكثر إيجابية.

- **العلاج النفسي:**

وهو جلسات الاسترخاء والتنفيس والإيماء النفسي لتبديل السلوك وكذلك فإن ممارسـة الرياضة كالسباحة والمشي والهوايات المختلفة لها دور في التخفيف من معانـاة المصاب بالاكتئاب. كما أن البوح بما لدى المكتئب من شكوى مزاجية مثل الحـزن وضيقة الصدر، وما يواجهه من هموم في حياته، يساعد في التنفيس عما بداخله.

وقبل أن نختم أحب أن أذكر مريض الاكتئاب بأن هذا ابتلاء من الله سبحانه وتعالـى وأن أشـد الناس ابتلاء هم الأنبياء ثم الذين يلونهم صلاحاً وهكذا، وتذكر أخـي القارئ أجر الصبر على البلاء، وبأن قوة الإيمان بالله والاتكال عليه سبحانه وتعالى يعتبر جزءاً مهما من علاج الاكتئاب بإذن الله تعالى.

تخلص من التدخين

يعتبـــر التدخـــين أكثر العقاقير المخدرة استعمالاً ولكن بسبب انتشاره كعادة اجتماعـــية مقـــبولة فـــي كثيـــر من الأوساط فقط، لا يعتبره الكثير عقاراً مخدراً، التدخـــين أنـــواعه يســـبب إدماناً على مادة النيكوتين وقد صنف في التقسيم الرابع للأمـــراض النفســـية الأمريكي الصادر (١٩٩٣) والذي لا يزال معمولاً به، فمن المخدرات مثل الكحول والهيروين وغيرها.

والتأثيـــرات السلبية للتدخين من الناحية النفسية نتيجة لتذويب كمية النيكوتين في الدم بين سيجارة وأخرى حيث تتأثر خلايا الدماغ فيصبح المدخن متوتراً ، قلقاً، غير قادر على الاسترخاء، كذلك فإنه يجد صعوبة في التركيز مما يحدث له صداعاً وســـرعة فـــي الانفعال والغضب هذه بدورها قد تؤدي إلى مشاكل مع الآخرين في العمل أو مشاكل عائلية.

وقـــد يؤثـــر حتـــى علـــى تربية الأطفال تأثيراً سيئاً نتيجة لاستخدام العنف والألفـــاظ النابية، ناهيك عن ما قد يكتسبه الطفل من عادات سيئة من والده المدخن عن طريق التقليد الذي هو سمة من سمات الطفولة البريئة.

وكذلك فمع التدخين المستمر ولزمن طويل فإن عاملاً أو بعداً آخر يدخل إلى القضـــية ألا وهـــو تأثير الغازات الأخرى التي يستنشقها المدخن مع كل نفس من ســـيجارته ومن أهم هذه الغازات أول أكسيد الكربون ـ الذي يؤدي التسمم البطيء بـــه إلى الاكتئاب وضعف الذاكرة وكثرة النسيان وأحيانا بعض الأمراض العصبية

مثل الشلل الدماغي والصراع. هذا إضافة إلى الكثير من المواد العضوية المتسرطنة والتي لا يخفى أثرها على الصحة العامة ومناعة الجسم.

علاج التدخين:

- لقد اتبعت في الدول الغربية طريقة الهدف منها المحافظة على صحة غير المدخنين وجعل المدخن يتذمر من عادة التدخين، وذلك بإجبار المدخنين على أن يدخنوا في أماكن محددة لهذا الغرض.
- أما إذا كانت هذه الأماكن غير متوفرة فإنهم يجبرون على التدخين في أماكن غير مغلقة بالرغم من تعرضهم للمطر والبرد.
- تلعب الإرادة القوية دوراً مهماً في السيطرة والتخلص من العادات السلبية التي تضر بصحة الفرد ومنها عادة التدخين، حيث تشكل عزيمة الفرد نقطة البداية في أي علاج فهل تملك تلك الإرادة عزيزي القارئ؟
- عندما تكون وحدك حاول أن تشغل نفسك بهواية من الهوايات المفيدة، كالمطالعة أو ممارسة الرياضية ... الخ.
- عند شعورك بأنك تحتاج إلى التدخين حاول أن تنهض من مكانك أو تخرج من الغرفة وخذ نفساً عميقاً واحتفظ به لفترة ثم أخرجه وكرر العملية ١٥ مرة.
- اكتب على علبة الدخان وبحروف كبيرة جملة " العدو اللدود".
- حاول أن تستعمل طرق الإيماء المختلفة التي تقنع بها نفسك بأنك تارك لعادة التدخين لا محالة.

- لا تحــاول أن تحمــل علبة الدخان وتخلص منها وما يتعلق بها مهما كلفك الأمر من إزعاج.
- حاول أن تقرأ الكثير عن مضار التدخين.
- حــاول أن تتــرك التدخين بشكل تدريجي، وذلك بتقليل عدد السجائر التي تدخنها في اليوم إلى أن تتخلص من ذلك الدخان المزعج.
- استعن بالله من خلال الأدعية والطلب من الله عز وجل أن يعينك على ترك الدخان.

كيف تكون سيد نفسك

لكـــي تكون سيد نفسك عليك أن تحكمها وتتحكم فيها بالسيطرة على انفعالاتك وتهــذيب رغــباتك المجنونة التي تلح ضاغطة في سعيها نحو الإشباع، فشخصيتنا مــثل مركب صنعناه لكي نجتاز به بحراً هائجاً "الحياة" وطالما كنا على سطح كان المــركب متكيفاً ولكن ما أن نصبح على الشاطئ حتى لا يعود ثمة جدوى من جره اليابســة بل اتركه على بر الأمان في ميناء الوصول بعدها انطلق واثقاً نحو هدفك ولا تنســى وأنــت على السطح مبحراً أن تكون سيد نفسك وأن تصغي إلى كيانك الداخلي ولكن كيف ذلك؟

الجــواب بالتمرين التالي:

اجلــس القرفصاء، ظهرك مستقيم، ذقنك متجهة قليلاً نحو صدرك لمد العمود الفقري واغمض عينيك تنفس ببطء في الطن، غرفتك هادئة، هواءها مجدد، مظلمة، ويستحســن ســمة مــن ضوء شمعة، استمر في التنفس خمس دقائق، ادخل نفسك أصــغي إلــيها في البداية قد لا تتقن التمرين، ولكن مارسه عدة مرات لكي تصل مبــتغاك فمن قطرات المطر يتكون النهر ...فجأة ستشعر أنك تنتمي إلى الكون وقد أصبحت تحسن بحرية تامة خارج المدى والزمن، تشعر أنك حي أكثر من أي وقت مضى، إنها لحظات الإشراق التي تكون فيها حالة موحدة من الوجدان.

هذا التمرين يعطيك انطباعاً بالحرية الكاملة وبالرغد والتفاؤل والتحكم بالنفس والجســد، ولا يعود لديك أدنى شك أو ارتياب، تحس بأنه يتولد فيك شعور عميق بالهدوء والطمأنينة تجاه البشر ولن تعود تشعر أنك وحدك أبداً لأنك تحكمت بنفسك.

إنـــك بكونك واعياً لنفسك وسيدها تتوفر لك قوة أكبر في العالم، انك حر وفي هذا القول يقول "لنكولن" الرئيس الأمريكي " اهبوني الحرية فلو كان الفردوس يجين لودت الخروج من جداره البلوري" ثم جاء شكسبير وأكد على أهمية الحرية للإنسان يقول: الحرية للنفس لازمة كلزوم الهواء للرئة".

فالإنسان هو ذلك المخلوق الذي أوجده الله تعالى على هذه البسيطة وأودع فيه أســرار الخلــق وعجائــبه وكــرمه بتفضيله على مخلوقاته جميعها...قال تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ** ﴾ (الإسراء: من الآية٧٠).

تغلب على قلق الامتحان

تعــرف هذه المشكلة بأنها حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدّة انفعالية وانشغالات عقلــية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية، والمعرفية في موقف الامتحان.

وتتمــثل أعــراض هذه الحالة في مظاهر عدة مثل الشعور بالضيق وخفقان القلــب عند تأدية الامتحان والتوتر والأرق أثناء ليالي الاختبار، وكثرة التفكير في الامــتحان والانشــغال الشــديد قــبل وأثــناء الاختبارات ونتائجها المرتقبة. وهذه الســلوكيات والتغيــرات الفســيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الفرد وتعيقه على المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

وقــد أثبتت الدراسات المختلفة ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة في البيــئات العربية المختلفة، وقد فسر سبب ارتفاع القلق إلى كون الامتحانات وسيلة تقويمية رئيسية عند الطلاب العرب يتقرر على ضوئها كثير من المواقف المصيرية كالــتحاق بالجامعــة، كمــا أن أســلوب وظروف تأدية الامتحانات تقترف بالرهبة والخوف.

أمــا عن الأساليب الإرشادية والفنيات العلاجية لقلق الامتحانات، فمن أهمها الــدين والذي يشمل في التوكل على الله والثقة به والدعاء والذكر. وكذلك الإرشاد الأســري الــذي يتمــثل فــي تخفــيف حدة الضغوط من قبل الوالدين وقلقهم عن

الامــتحانات ونــتائجها والــذي يشــكل بالتالي ضغط على الطالب نفسه وقلقه من الامــتحان. وكــذلك تصميم برامج كيفية الاستذكار وتنظيم الوقت والحرص على استخدامه وعدم تناول المشروبات المنبهة.

وهذه بعض الإرشادات العامة قبل تأدية الامتحان:.

- قراءة بعض الآيات القرآنية والدعاء والذكر.
- الاستعداد الكافي للامتحان.
- استشعر بأن الامتحان فرصة طيبة لتوكيد ذاتك وتحقيق آمالك ومستوى طموحك.
- النوم مبكراً ليلة الامتحان حتى يأخذ الجسم راحته.
- عــدم محاولــة اســترجاع أي مادة مرتبطة بمقرر الامتحان قبل بداية الامتحان بثواني معدودة.
- اقرأ تعليمات الإجابة على الأسئلة بتركيز جيد.
- اقــرأ الأســئلة بشكل كامل، ثم اختر الأسئلة السهلة ثم الصعبة تدريجياً للإجابة عليها.
- انتبه لنفسك دائماً ولا تهتم لغيرك في الامتحان.
- لا تنسى أن تراجع إجابتك عن الأسئلة قبل التسلم وتأكد بأنك قمت بحل جميع الأسئلة المطلوبة .
- اجتهد بالإجابة بخط واضح ومقروء.

الشخصية العصبية

العصـــبي: هــو إنســان ينتفض انتفاضة عنيفة كلما طرأ حدث يصدم نفسه وصـــدره مملوءاً بالانفعالات، ذو حيوية يبددها في الانفجارات التي لا حاجة له بها تعــود علــيه بالضـــرر، الحوادث التافهة تهز كيانه، يفرح الفرح الطاغي، ويحزن الحزن الباغي، أتفه الأمور تعذبه، وأتفه الأمور تسعده، ذو حساسية مفرطة، شديدة الانفعال، حاد الطبع إذا ضمك تجاوز حدود الآخرين، وأبرز عيوبه تجسيم الحوادث والأمــور الــتافهة إلى أمور عظيمة فالعبارات التي يستعملها وليدة انفعالاته كقوله مثلاً "فلان سوف اسحقه" "هذا الإنسان يستحيل أن أطيقه" "فلان سوف أقتله" .. الخ.

إنــك تجـد المغـــالاة في عباراته، أما إذا قام بمغامرة عادية أخرجها للناس حكايــة مــن حكايات ألف ليلة وليلة، أنه لا يستقر على حال ولا يمضي في خطة، وصـــدق مــن وصـــفه بالسنونو. إنه يعيش على أعصابه، وقوة الأعصاب الثائرة يحرقها ويصطلي بنارها، لا يستقر على حال، متقلب يريد النتائج الفورية لا يصبر مطلقــاً ولا ينتظـــر أبداً، ولا يكتم السر كثير الكلام يبوح بالسر وغير السر يعيش ســاعته، دائــم الحركة ولا يستقر فهو كالريشة تتلاعب بمصيره تيارات الحوادث، مشـــاريعه حبراً على ورق لأنه يجبن عن القيام بخطوة واحدة نحو التنفيذ، عدا عن أنه سريع النسيان، لا تعلق بذهنه أي حادثة قديمة.

ليس أسهل من استمالة العصبي إلى فكره أو مشروع أو أي رأي لأنهم أذكياء يفهمـــون بسرعة، ولكن يبدلون رأيهم بسرعة، ومن عيوبهم أنهم لا يعرفون ضبط الـــنفس يكشـــفون ما بداخلهم بسهولة ويسر، وبديهي أن ترويض النفس على ضبط وكبت الانفعالات لا يؤدي إلى محوها تماماً ولكنه كفيل بالحد من عفوية الفورات.

ولمـــا كان العصبيون شديدي الانفعال والتوتر فإن معظم حالات الطلاق التي تحصـــل فيما بينهم سببها تسرعهم في اختيار شريك حياتهم، والأغلب أنهم ضحية طفولة غير سعيدة، معذبة، لعب آباؤهم دوراً مهما في تكوين عجينة سلوكهم هذا... مـــن ضــــرب قاســـي، وتقريع... إلى مقارنتهم بأقرانهم، وتذكيرهم بفشلهم... لأن آباؤهم في الغالب غير سعداء أصلاً .

والعصـــبيون في حالة توتر دائم سواء أثيروا أم لا، على أنك إذا غصت في أعمـــاقهم تجدهم ظرفاء، يتحلّون بروح النكته والدعاية، لهم ضمائر حية حادة، أنهم دائمـــي الشكوى يرغبون دائماً في لفت نظر الناس إليهم ليشعروهم بأنهم مرغبون، هـــذا وقد أكد العلماء أن أفضل طريقة للتخفيف من العصبية هي أن يكون الشخص مســـتعداً لأن يقوم بنصيبه من العملية والتي يتوجب عليه التنازل عن بعض آرائه التـــي يطمـــئن إليها والتي يعتقد حسب وجهة نظره أنها صحيحة، وأن يتقبل آراء جديدة تبدو غريبة عنه وأن لا يصرف طاقته في تفكير سقيم بل عليه أن يردد دوماً "ســـأوفر طاقتي واحتفظ بها"، "سوف أكون منتبهاً لما يراودني من أفكار"، "وسوف لن أجعل خيالي يستبق الوقائع ويهدرها على غير حقيقتها".

فهذه بعض الأفكار التي قد تساعدك أخي القارئ على تجاوز عصبيتك والتي تعتبر من عيوب الشخصية التي يجب تجاوزها.

تخلص من العبوس وابتسم

تبتسم لك الدنيا

أتعـــرف أنك حين تبتسم تستخدم ثلاث عشرة عضلة من عضلات الوجه في حين أنك تستخدم أربعاً وسبعين عضلة إذا عبست؟ وبرغم هذا يبدو أن أكثر الناس لا يـــبالون هذا النشاط " الزائد" ويمضون عابسين متجهمين غير مدركي أنهم بهذا يهملـــون مظهراً مهماً من مظاهر الشخصية السليمة، فالعبوس والتجهم يعتبر عيباً مـــن عـــيوب الشخصية التي تنفر الناس من صاحبها· فإذا صادفت مثل هذا الرجل المـــتجهم العبوس، فالتمس له العذر، فالأرجح أنه نشأ على ذلك منذ كان في المهد صبياً، وأغلب الظن أن أمه هي المسؤولة الأولى عن عبوسه.

ذلك أن الطفل يشرع في الابتسام، وهو في الشهر الثاني من عمره، في حين يشرع في البكاء في الشهر الخامس، إذا رأى أمه تعبس له، فالأم إذن هي المصدر الأول الـــذي يتلقى منه الطفل تعبيرات وجهه، فالأطفال مجبولون على تقليد الكبار فلم لا ندعهم يقلدوننا ـــ نحن الكبارـــ في ابتساماتنا المشرقة المبتهجة؟!

فـــإذا التمست أخي القارئ للرجل المتجهم العبوس دلالة فهمك إياه فلا تبادله عبوساً بعبوس، بل ألق إليه بإحدى ابتساماتك الوضاءة المشرقة... وقد يمنعه الحياء في بادئ الأمر عن أن يبادلك ابتساماتك، ولكنك إذا واصلت مقابلته بالابتسام فستجد علـــى مـــر الأيام أن عضلات وجهه تسترخي، وأنه سيرد على ابتسامتك المشرقة بابتسامة أكثر إشراقاً.. وفجأة يصبح انعطافه إليك أشد، وميله أقوى... وهنالك يثبت

لك أن الابتسامة كالحصاة، إذا ألقيت بها في ماء الغير لا تلبث حتى تؤلف في الماء دوائر تتسع وتتسع.

والابتسامة أنواع شتى، وإذا تشرع عضلات وجهك الثلاثة عشرة في التقلص مكـونة الابتســامة، فإن اتجاهك الذهبي حينئذ هو الذي يقرر كيف تكون الابتسامة أتكــون ابتسامة جوفاء، باردة، صفراء، حقوداً... أم تكون ابتسامة مشرقة ومتوردة وعطــوفة· فإذا لم تكن تعني ذلك حقاً جاءت ابتسامتك أقرب إلى الوجوم والجمود، أما إذا كانت تعنيه فإن الابتسامة تجزل لك عندئذ العطاء، وتفتح لك مغاليق القلوب، كما تفتح أقسام الربيع الندية براعم الزهر.

والابتســامة الحقــة: هي التي سداها الإخلاص، ولحمتها المحبة التي وسعت الــناس جميعاً أما الابتسامة الآلية العصبية: فهي كالعملة الزائفة قل أن تنطلي على أحد.

وطبيعــي أن قــد يمــر عليك وقت من الأوقات تحسب فيه كأن معينك من الابتسام قد نضب، فربما مرض طفلك، أو فقدت عملك، أو تلفت سياراتك، أو حدث غير هذا كله فما لا يشجع على الابتسامة، ولا يحفز إليه، فماذا تصنع حينئذ؟ أتمتثل للوجوم حتى تعتاده؟ أم تجبر نفسك قسراً على الابتسام؟

الأمــر الثاني ــ مهما يبدو عسيراً. أوفق وأجزى وإليك البرهان يسوقه حجة في علم النفس الحديث العالم" وليم جيمس" الذي يبدو أن الأفعال تعقب الاحساسات ، ولكن الواقع أن الأفعال والاحساسات تمضي جنباً إلى جنب، فإذا نحن سيطرنا على أفعالــنا التــي تخضع لإرادتنا أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على احساساتنا

كذلك. أي بمعنى أخر يريد "وليم جيمس" أن يقول إنك إذا ابتسمت دون أن يكون لك حافز على الابتسام انتهيت إلى الظفر بهذا الحافز فعلاً.

"فــإن تظاهــرك بالسعادة يهيئك للإحساس بالسعادة فعلاً". والابتسامة الواثقة المشــرقة يســعها أن تغير طالعك، أو ما قد تسميه أنت طالعاً، فإذا ابتسمت أقبلت علــيك زوجــتك وقــدم لــك زملاؤك معاونتهم مخلصين، وأحبك الأطفال في التو واللحظة، ودعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم، وقللت "حماتك" من نقارها لك.. وحتى أنك ستجد أنك تبتسم لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العبوس. فلا تحرم نفسك إذن هــذا السحر الذي يعود عليك تقلص ثلاث عشرة عضلة في وجهك في الاتجاه الصــحيح، لترســم الابتســامة المشرقة الجذابة ولا تبخس الابتسامة حقها، فهي لا تــزيدك إشــراقاً وحسب؛ بل هي تأسر لك القلوب وتسهل لك عملك، ويعود بالخير على صحتك.

"فابتسم أخي القارئ وتخلص من العبوس والوجوم".

الشخصية سريعة الغضب

ســريع الغضب: هو شخص ينفعل بقوة شأنه كالآخرين إذا صدمته الحوادث ســريع الهيجان، ثرثار، ولا يكتم السر، يعبر فوراً عن مكنون صدره ويقول ما في ذهــنه بصــراحة، يحب أن يستأثر بالحديث في أية جلسة... عنيد.. ولكنه لا يحقد مهمـــا أساء إليه الناس يجد لذة خاصة في تجسيم الأمور مما يحمله على الكذب لا حبا في التضليل بل رغبة في التنميق لإخراج الموضوع إخراجاً متقناً. مطامعه لا حدود لها.. إنه يعمل بسرعة فائقة، لا يتهرب من أداء الواجب وهو أبعد الناس عن الأنانية... إذا صادقت صادق بإخلاص إلى درجة التفاني، لكنه يطالب أصدقاؤه أن يعاملـــون بالمــثل، أي أنه مخلص جداً لصديقه وينتظر من صديقة نفس الشعور... يحب مساعدة الناس... خدوم... حلو المعشر.

وســـريع الغضب مندفع بطبعه فإذا اعتزم أمر ألقى بإمكاناته كلها في الميزان وجـــازف بأوراقه لإنجاز هذا الأمر، وسريع الغضب يترك أحداث الغد تفاجئه ومن كانـــت هــذه حالته لا أمل له في النجاح لأنه لا يستقر على حال فيخضع للانفعال، ومخيلــته التي لا تتقيدان بضوابط ولا تعرفان حدوداً، وهكذا يجازف بسلوك طريق وعن مجهول، فإذا لم يمسك بزمام عقله يصبح كالنهر الحر الذي تنجرف مياه بدون هــدى، وأمــا إذا أحكــم عقله فإنه يضع لهذا النهر سدوداً ترتوي السهول بمياهه وتخصب.

ولكن كيف السبيل للغضوب أن يتحرر من هذه العبودية؟

- علــى صــاحب هذه الشخصية أن يعرف نفسه ويعي حالته وأن يعرف مقدار ما سببه لنفسه من رزايا وأضرار جراء عصبيته أو غضبه غير المبــرر ثم يراقب تصرفاته مع أسرته أو المحيطي به فيكتشف أنه ذو مزاج حاد، شرس الطباع.. مزاجه يتبدل مرات عديدة في اليوم الواحد، فيصــحو مــن نــومه مفعم بالطاقة، مقبل على الحياة والعمل... ولكن الشــاي الــذي أعدته زوجته بارد... فيتكدر وتتوتر أعصابه... فيخيل إليه أن هذه الأمور التافهة عبارة عن سدود اسمنتيه مسلحة لا سبيل إلى اختراقها. فتتلاش قواه وتتصرف عنه طاقته التي يستمد منها عزيمته.

وهكذا يقضي نهاره يلف دائرة عدم الاستقرار بين كرٍ وفرٍ وبين إقدام إحجام، مــرة تجــده مسروراً... وأخرى منفعلاً متوتراً... ثم منشرحاً... وهكذا يستمر في الــدوران ضمن رحى العبثية القاهرة والتوتر الذي يؤثر على أعصاب المعدة، فمن المعلوم أن إعصاره المعدة عدوها اللدود العصبية والتوتر لأن هذا التفاعل العجيب يجعــل عصارة المعدة مادة سامة قاتلة لأنها تؤثر في الدورة الدموية وأنسجة غشاء المعدة· فمتى راقب سريع الغضب نفسه واكتشف عيوبه وعرف نفسه على حقيقتها استبد به الخوف وشعر بدافع قوي لإصلاح ذاته قبل فوات الأوان:ـــ

- على سريع الغضب أن يغذي في رأسه الأفكار التي تخدره من مغبة عدم الاستقرار ومتى اخترت هذه الأفكار في ذهنه تفعل فعلها في علقه البالن ومــا تلــبث أن تبدل مجرى فوراته وانفعالاته، أما سبل التغذية فإنها لا تتأتى إلا بالإيماء الذاتي، فالغضب في واقعه هو القوة التي ينفقها الإنسان

في تحطيم نفسه...لقد تنبه "وليم جيمس" إلى ذلك بقوله: "أن البشر جميعاً يستطيعون أن يغيروا مجرى حياتهم إذا غيروا مجرى أفكارهم.

- يجب عليه أن يحلل انفعالاته يردها إلى أصلها، وما سبب غضبه والعلة التي يقع في فخ هذا الغضب، فإن عجز ولم يستطيع السيطرة على هدوءه وضبط نفسه، فعلية تغيير مكانه بالخروج إلى الهواء الطلق والمرح في أحضان الطبيعة. فالجمال يسكر النفس ويخدر نزوات الجسد.

فمثلاً إذا أثارك كلام بعضهم وحرك فيك الغضب والانفعال فاجتهد في عدم التعبير عنها بعمل مادي كأن تصرخ أو تنتفض استياء أو تحطم الآنية تحت تأثير الغضب بل عليك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك واخرج من المكان لفترة خمس دقائق حتى تريح نفسك ثم خذ نفساً عميقاً ثم أخرجه وحاول ذلك خمس مرات على الأقل فسترى أن سورة الغضب لديك قد هدأت لم ارجع إلى الغرفة مرة أخرى.

كيف تتخلص من الضغط النفسي؟

هـل تشـعر بالضغط الشديد؟ قبل أي شيء اختر مكان هادئاً لا يوجد به أي شخص استرخي على كرسي مريح واتبع الخطوات التالية:

- اسـترجع نجاحاً باهراً من الماضي بكل صوره وأصواته وأحاسيسه وما صحبه من سعادة وثقة بالنفس.
- تخـيل أنك قمت بإجازة لإحدى الدول التي تمتاز بطبيعة خلابة، واختر مـن تريدهم مرافقتك، استمتع بالمشهد وتنفس بكل عمق، أو أخرج إلى شارع راق وتجول به وسجل ما تراه.
- الاسـتماع إلى الموسيقى الطبيعية يساعد على الاسترخاء وتصفية الذهن كأصوات العصافير أو الأمواج.
- التحرر من الخوف والتردد والإيمان بأن أهدافك ستحقق .
- تكرار الكلمات الإيجابية التي تساعد على الهدوء أو التي يأمل اللاوعي في تحقيقها مثل (هدوء ــ ثراء).
- الشعور بتحقيق الهدف وكأنه واقعي، مثلا لو شعرت بحاجتك لشراء بيت لـك ولأسرتك فاستشعر بنفسك لو أنك لا تملك حتى هذا البيت الذي أنت فـيه فكـيف كان حالك ووضعك الأسري... أي أن بيتك هذا هو بداية امتلاك البيت الخاص بك.
- شرب الماء يغذي العقل ويصفيه من أي أفكار سيئة تبعث على التوتر.
- قـم مـن الكرسي الذي تجلس عليه وامشي خطوات ثم اجلس عليه مرة أخرى.

- اكتب أسماء أصدقائك الذين مروا بك في حياتك وتذكر أول لقاء معهم.
- خذ حماماً دافئاً لمدة عشرة دقائق على جسمك المجهد.
- الــذهاب إلــى مطعــم راق أو السينما مع الأصدقاء وتجنب الحديث في المشكلة.
- اذهب إلى ملعب كرة والعب مع أصدقائك أو أي نشاط حركي.
- الإنهاك في حل الكلمات المتقاطعة أو ما شابه بعد ذلك ستجد أن المشكلة قد تقلصت وذهنك أصبح صافياً هادئاً قادراً على حل ما تبقى منها... أي أن هــناك الكثير من النشاطات التي يمكن من خلالها التنفيس عن التوتر والتخلص منه.

كيف تتخلص من الأرق ومشكلات النوم

النوم جزء مهم من حياتنا اليومية، بالرغم من أننا ننام ولا نهتم كثيراً بهذا الأمر فقد أخذنا أن النوم حق لنا ننام متى نشاء ونستيقظ متى أردنا، ثمة أوقات يستعصي علينا النوم فيها نحاول أن ننام لكن لا نستطيع، عندئذ نعرف أهمية النوم ونعلم أنه ليس تحت سيطرتنا ونعلم أن الأرق واضطرابات النوم قريبة منا وإنها أمر مزعج جداً...

تنتشر هذه الاضطرابات بين الناس بصورة كبيرة، فالأرق واضطرابات النوم تسبب قلقاً وألماً نفسياً كبيراً لمن يعانون منها، وهذا يجعل الكثير ممن يعانون يستشيرون الأطباء أو أحيانا كثيرة يبيحون بمشكلاتهم إلى الأصدقاء المقربين نهم أو الزملاء والذين يصفون لهم دواء للمساعدة على النوم دون أي تفكير أو إدراك لخطورة مثل هذه الأدوية.

وهنا يتبادر إلى ذهننا سؤال وهو كم ساعة نوم نحتاج خلال اليوم؟

إن الاحتياج للنوم يختلف من شخص لآخر ويعتمد أيضاً على العمر، فالطفل الرضيع مثلاً ينام من (١٧ـ٢٠) ساعة يومياً، بينما يقل ذلك عند الأطفال الأكبر وهكذا إلى أن تصل للشخص البالغ والذي يحتاج ما بين (٦ـ٨) ساعة يومياً، خلال الأربع والعشرين ساعة وإننا نصبح بحاجة إلى أقل من ذلك في حالة التقدم في السن.

وهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تجعلنا لا نستطيع أن ننام بسهولة، فمثلاً الضوضاء في غرفة النوم أو أن السرير غير مريح، أو الجو الخانق بحرارة، أو برودة مما يجعل النوم صعباً كذلك هناك أيضاً عوامل أخرى تؤثر على النوم مثل التدخين بشراهة أو شرب الكحول أو الإكثار في تناول المنبهات التي تحتوي على الكافين مثل القهوة والشاي. كذلك فإن نومنا يضطرب إذا كنا نعاني من مشاكل صحية.

فكيف تساعد نفسك أخي القارئ على التخلص من هذا الأرق في النوم؟

ـــ أن خير علاج للأرق الذي يصيب الإنسان سواء أكان عارضاً أم ملازماً للشخص هو الأذكار التي وردت عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم ... فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "**إذا أوى أحدكم على فراشه فلينفض فراشه بداخل إزارة، فإنه لا يدري ما خلفه عليه ثم يقول: باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**".

وهناك الكثير من الأدعية الواردة عن الصحيحين مسلم والبخاري يمكن الرجوع إليها للاستزادة:

- لا تسهر كثيراً، وعود نفسك على أن تذهب إلى الفراش في ساعة محددة كل ليلة سواء كنت متعباً أم لا، وكذلك حاول أن تستيقظ في نفس الوقت كل يوم فهذا قد يفيدك في تنظيم نومك.

- تأكـــد من أن مكان نومك وغرفة نومك مريحة، ولا يوجد أي نوع من الإزعاجات تمنعك من النوم.
- تأكد من أن سريرك بحالة جيدة، وضعك مريح، حيث يجب أن لا يكون الســـرير صلباً فقد يجعل كتفيك ومفاصل الفخذ تحت الضغط، كما يجب أن لا يكون سريرك رخواً متهالكا فينحني جسمك داخله في وضع غير مريح.
- لا تشرب المنبهات مثل الشاي أو القهوة في المساء، بدلاً من ذلك حاول أن تستبدلها بمشروبات أخرى كالحليب مثلاً.
- علـــيك بالقيام ببعض التمارين الرياضية، كالمشي، ولكن لا تجهد نفسك بتمارين رياضية عنيفة فقد يكون مفعولها عكسياً.
- لا تتـــناول عشـــاءك متأخراً، بل حاول أن تأكل قبل ساعات من النوم، حبذا أن تتناول وجبات خفيفة في المساء.
- إذا لم تستطيع أن تنام بصورة جيدة خلال الليل، حاول أن لا تنام خلال ســـاعات الـــنهار، وقاوم النوم حتى المساء كي تنام بصورة أفضل، أن نـــومك خلال النهار لتعويض ساعات الليل، يجعل نومك أصعب خلال الليل.
- حـــاول أن تأخذ قسطاً من الراحة والاسترخاء بصورة جيدة قبل ذهابك إلى السرير.
- إذا كـــان هناك موضوع يقلقك، ولا تستطيع عمل شيء تجاه هذا الأمر، اكتب هذا الموضوع في ورقة قبل أن تذهب إلى السرير، واكتب أمامه بأنك سوف تفكر به وتحاول حله في صباح الغد.

- إذا لـــم تســـتطيع النوم أيضاً، فلا تبقى في سريرك قلقاً تفكر في كيف ســـتنام، بـــل انهض من سريرك وافعل شيئاً تشعر أنه يجعلك تسترخي مـــثل قـــراءة كتاب جديد أو شاهد التلفزيون أو الاستماع إلى موسيقى هادئـــة خفـــيفة بعد قليل سوف تشعر بالإجهاد وتشعر بأنك ترغب في النوم.
- وهـــناك طريقة جيدة للعودة للنوم بصورة طبيعية وهي الاستيقاظ مبكراً صـــباح كـــل يـــوم في نفس الوقت، مهما تأخرت في السهر في الليلة الســـابقة، ولـــيكن ذلك بمساعدة ساعة منبه كذلك عليك أن لا تأوي إلى السرير مرة أخرى قبل الساعة العاشرة مساء، إذا قمت بهذا العمل لعدة لـــيال، فـــإن نـــومك ســـينتظم بصورة طبيعية، وتصبح تنام في الوقت المناسب خلال أسابيع قليلة.

وأخيـــراً أخـــي القـــارئ إذا قمت بفعل جميع هذه الأشياء ولم تستطيع النوم بصورة جيدة عندئذ يجب عليك استشارة طبيبك فقد يكون هناك سبب عضوي لهذا الأرق.

تخلص من السمنة

مــرض العصر بلا منازع.. فقد ارتفعت نسبة الإصابة بالسمنة بشكل ملحوظ فــي القرن السابق وتنتشر السمنة في جميع دول العالم حيث تقدر نسبة الإصابة بها في الولايات المتحدة بحوالي ٢٥٪ .

والسمنة هي إحدى مراحل زيادة الوزن وهذه المراحل هي:

ـ زيادة في الوزن من ٢٥ـ ٣٠ كغم.

ـ سمنة ٣٠ ـ ٤٠ كغم.

ـ بدانة مفرطة ٤٠كغم.

أما طريقة حساب المؤثر = الوزن ÷ مربع الطول بالمتر

- مثال: شخص وزنه ٨٧ كغم وطوله 1.5م

لحساب المؤثر: ٨٧ ÷ (١٠٥X١٠٥)= ٣٨٠١

وهذا يدل على أن الشخص يعاني من السمنة.

أما أسباب السمنة بشكل عام فهي:

ـ الإفراط في تناول الطعام.

ـ قلة النشاط والحركة.

ـ اضطراب الهرمونات.

- عوامل وراثية.

- عوامل نفسية.

أما الآثار السلبية للسمنة:

فهـــي تؤدي ألام الظهر وأمراض الحرارة والإصابة بمرض السكر والتهاب المفاصـــل، وتـــزداد كـــذلك فـــرص التعرض لأمراض القلب، والأوعية الدموية. أخي القارئ بعد أن قمنا بتوضيح مؤثر البدانة أو السمنة والآثار المترتبة على تلك الســـمنة دعنا نحاول وضع الإرشادات للتخفيف من الوزن وبالتالي التمتع بشخصية صحية.

يعـــتمد عـــلاج السمنة بالدرجة الأولى على التوازن بين السعرات الحرارية والطاقـــة المـــبذولة مـــن قبل الشخص، فالطاقة المبذولة في العمل المكتبي هي أقل بكثيـــر مـــن الطاقـــة المبذولة في العمل الميداني لذا فإن البرنامج الصحي لإنقاص الوزن يعتمد على العنصرين نفسهما: -

الأول: الغـــذاء... ولذلك:

- بتـــناول وجـــبات مـــتوازنة من الناحية الغذائية مناسبة لنشاط من ناحية السعرات الحرارية
- تغييـــر بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على كثير من السعرات أو تناول الوجبات منفرداً أو الأكل بين الوجبات.
- استبدال السكريات بالأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه.

- لا تأكـــل الوجـــبات المرتكزة على البروتين فقط فإن ذلك يسبب إجهاداً كلوياً.

- ابتعد عن الوجبات التي تكون خالية تماماً من الكربوهيدرات وذلك لأنها تجبـــر الجســـم على استهلاك الدهون بصورة غير كاملة تنتج مركبات وســـيطة كيتونية تسبب حموضة الدم والصداع أي يجب أن يكون هناك تـــوازن بالوجـــبات وبالتالي يجب أن تحتوي على بعض الكربوهيدرات ولكن ليس بصورة كبيرة.

ـ لا تحاول استخدام العلاج بالجوع مما يؤدي إلى ردود فعل عكسية.

ثانيا: الـــرياضية

فـــإن ممارســـة الرياضة تعبر من العوامل الأساسية في إنقاص الوزن فعليك أخـــي القـــارئ أن تمارس الرياضة على الأقل نصف ساعة يومياً، وذلك من خلال رياضة المشي على المثال والألعاب السويدية ـ أي الرياضية الخفيفة.

تغلب على النرفزة

مــن أهم مظاهر النرفزة الشعور بالدونية ، فإذا شعر شخص أنه دون غيره أدى بــه هذا الشعور إلى عدم الارتياح، ومن هنا تراه يصرف طاقته ويجهد نفسه لكــي يظهــر بأحســن ممـــا هو عليه فعلاً فيزيد المسألة حرجاً، ويعقدها بدلاً من معالجــتها، ففي هذه الحالة يكون غير واثق من نفسه فيخاف السخرية والنقد، تجده يأخــذ اختــراع أنــواع الحيل العصابية لكي يتقي النقد حفاظاً على كبريائه كي لا يخدش.

أن ســريع النرفزة قد يميل إلى أن يغالط نفسه فزعم أنه لا يستطيع أن يجيد العمــل مـــا دام الآخرون ينظرون إليه، لأنه يخاف النقد السلبي غير المرغوب فيه لطريقته في العمل.. فهو متوتر دائماً. يعترف كثيراً من الناس أنهم سرعي النرفزة وأنهــم في حيرة من أمرهم ولا يعرفون السبب فيما يصيبهم من رعب واضطراب وأنـــه لا همّ لهم إلا معرفة سر هذه الحالة العجيبة. إن السر في ذلك يرجع إلى أن جانباً كبيراً من احساساتنا وتفكيرنا يتعدى حدود العقل الواعي ويقفز عنه ليهوي في أدوية العقل الباطن ويتخذ لنفسه مكاناً منيعاً يسكن فيه فنحن نكبت في العقل الباطن كل ما نود نسيانه وكل ما نود ستره.

علــيك مــثلاً أن تســأل نفسك لماذا يحمر وجهك؟ فقد تكتشف أنك لا ثقة لك بنفسك أو أنك تحس بالخجل إذا كان هناك غرباء وحصل معك موقف ما أربكك... فـــإن عـــلاج ذلــك يأتي عن طريق الاسترخاء والتنفس والتي تشبه رياضة اليوجا المعروفة، وكذلك طرد الأفكار غير المرغوبة بالانتباه العقلي ومراقبة الخيال الذي قــد يشطح بعيداً عن أرض الواقع والحقيقة فيصور لك الموقف اكثر من الواقع أو

ممــا هو عليه... وبذلك أخي القارئ إذا مارست بعض التمارين السابقة والبسيطة وراقبت خيالك حصلت على الطاقة التي تزودك بالقوة الداخلية التي تجابه بها أعلى المشكلات.

فأخــي الكــريم لا تكــن من أولئك الأشخاص الذين أضاعوا فرص الترقية والنجاح في حياتهم وعملهم بذريعة أن أعصابهم لا تحتمل مواقف معينة وتؤدي بهم إلى العصبية والنزفزة، وبالتالي تخلق لهم بعض المشاكل مع الآخرين، وهذا الكلام حقــيقة عــارٍ عــن الصحة، وذلك لأن العقل الباطن هو الذي يثير في هؤلاء هذا الرعب، بالتالي تلك النرفزة عند التعامل مع الآخرين.

فابدا أخي القارئ بترويض نفسك والابتعاد عن الحدة والنرفزة لتعش بسعادة وتريح أعصابك.

كيفية التعامل مع الواقع؟

نعـيش هذه الأيام خلطا عجيبا بين الواقع المرير الذي نتجرعه وبين الرضى بـه أو رفضـه جملة وتفصيلا، ولقد تداخلت الرؤى بين أكثر من فريق فهناك من يغلـب على نظرته التشاؤم وله في ذلك المبررات الكافية، وآخر يرى التحليق في السـماء بعـيداً عـن مؤثرات الواقع علاجا لما نعانيه من مشكلات، وثالث يسعى ويحـاول أن يـدمج الأمل بمرارة لعل وعسى أن يجدي فتيلا... ولا نريد أن نسبح بعـيداً عـن كل التيارات بل لا بد وأن نحتك بها جميعاً حتى تتضح الرؤية ونقشع الضـباب عـن العقـول وتزول الغشاوة عن الأعين لتعود نعمة البصر إلى ذوي والأبصار.

وعلـى هـذا فلا مجال لنا إلا التحدث من خلال مجريات حياتنا سواء كانت مرضية أم لا لأننا وجدنا وخلقنا والعالم كما نرى فيه غالب ومغلوب وقوي متبختر بقـوته وضـعيف يسعى بكل ما أوتي إلى كسب ود القوي وذلك حتى يحافظ على جـزء من حياته وبين الرضى بهذا الوضع وفهمه جيداً خيط رفيع لا ينبغي التفريط بـه أو تجاهلـه وإلا فقدنا توازننا في إعادة الأوضاع إلى نصابها، لسنا وحدنا في المـيدان بل يشاركنا جميع من في هذا الكون الشاسع شعورنا ولا توجد أمة ترضى بما وصلت إليه حتى أقواها وأعتاها.

فالكـل يسـعى للتقدم إلى الأمام ولو على حساب الضعيف المهزوم حتى لا يعطـى مجالاً ينتهزه في لحظة غفلة أو حالة سهو طارئ. ..إن التحليق في السماء هواية جميلة وخاصة لمن يريد أن يستمتع بالمناظر الخلابة عن بعد ولكن لا يوجد شيء يمكن له أن يستمر في التحليق مدى العمر فلا بد ليوم آت تصطدم فيه الأقدام

بأحجـــار الواقـــع وأشواكه طالت المدة أم قصرت فهنا يكون الاختبار الحقيقي لمن يـــريد أن يـــتحمل ضريبة انتشالنا مما نحن فيه من الضعف والهوان في هذا الزمن الـــذي لم يعد يرحم أحدا، فالسباق على أشده، والكل يريد أن يفوز بالمرتبة الأولى ولكـــن الواقع غير ذلك تماما فلا بد من المرتبة الثانية والثالثة... الخ، هذه هي سنة الحياة منذ نشأة الخليقة.

الرضى بالواقع وعلى علاّته أمر مشين لا يقول به عاقل والبقاء على ما نحن فيه يجعلنا كالماء الراكد سرعان ما يسرع إليه الكدر فيغدوا آسنا بعد أن كان سائلاً رقـــراقاً· فالـــذي يخـــتار الرضـــى بالواقع سوف يصاب بمجموعة من الأمراض الاجتماعـــية والنفســـية منها اللامبالاة والأنانية وحب الذات والانطواء على النفس والخـــوف مـــن التغيير والتعلق بنفس الوضع والعض عليه بالنواجذ وبكل ما أوتي الإنسان من قوة مادية أو معنوية.

أما الرافض لواقعه المعاش على طول الخط وذلك دون أن يساهم في إصلاح الأمور ولو بدرجة قليلة من الإيجابية، فهو رفض من أجل الرفض وهو سلبية قاتلة للنفس الإنسانية تقتل أولاً في النفس البشرية الطموح الذي يعتبر الشمعة التي ينبغي إلا تطفـــئ أبداً ما دامت في الإنسان روح نابضة وهذا الإنسان أقرب إلى الإصابة بمجمـــوعة أخـــرى مـــن الأمراض الاجتماعية والنفسية الوحدانية كلما سنحت له الفرصـــة في ممارستها، وبالتالي يؤدي ذلك إلى اتخاذ وتبني الآراء الحدية في كل قضـــية يتم طرحها في المجتمع فلا يستطيع بهذا السلوك أن يقنع الآخرين بصواب رأيـــه لأنه سرعان ما ينفعل إذا ما طرح رأي آخر مخالف فيزداد بعداً عن الناس مما يسبب له في نهاية المطاف الكآبة التي تغطي جنبات روحه وعقله فلا يغدو بين الـــناس طبيعياً بل دائم النرفزة والانفعال والتردد والتشكك في الآخرين والنظر إلى

الأمــور بصــورة مــريبة فيــتوجس منهم خيفة وينسى في هذه الحالات أنه كانت تصــرفاته وقصــور فهمــه ســبباً مباشراً لما يعانيه وما سيكون عليه وضعه في المستقبل.

أظهرت دراسة حديثة أجراها فريق علمي من جامعة كولومبيا في نيويورك. وشملت عشر دول من أنحاء العالم، أن مرض الكآبة الشديدة ربما تختلف شدته من شــخص إلــى آخــر لكنه متشابه الأعراض لدى كل المصابين به في أي بقعة من العــالم، وتــناولت دراسة ويسمان ورفاقها حالة ٣٨ ألف شخص في عشرة بلدان يعانون من الكآبة الشديدة، وأظهرت النتائج أن جميع الأشخاص الخاضعين للاختبار يعانــون مــن الحزن الدائم، إضافة إلى ظواهر مرضية أخرى مشتركة، فبالإضافة إلــى الشعور بالحزن الدائم يعاني هؤلاء وفي كل حالات الدراسة من فقدان الطاقة والحيوية وعدم القدرة على التركيز أو التفكير.

ففي عالم الإحصاءات تؤكد الأرقام أننا نعيش عصر القلق وأن درجة حرارة الترمومتــر العصــبي علــى وشــك الإنفجار مما يؤثر على طبقة تفكيرنا بالواقع المعــاش. فــإن هذا الفكر يعاني مشكلات حادة تتصل بعلاقته بالواقع فهذه العلاقة تقطع بالانفصال الكامل وربما الطلاق الأبدي، حتى أن هذا الفكر بدا خلال مراحل تطــوره فــي نظر البعض، أوهاما لا تتصل بواقع معقول، وهو بهذا قد حكم على نفســه بالفــناء لأنه اقتطع نفسه من سياق الواقع والمنطق السائد...إن أي فكر ينمو ويــتطور بمواجهة العوائق والموانع، فإن من واجب هذا الفكر أن يعتمد على قوته الذاتية، وأن يستمد منها يحقق استمراريته، وإلا فيصبح مجرد معرفة جامدة. ونادراً مــا نجد إنساناً يعترف بجهله وسقامة عقله، واكثر ندرة أن نرى إنساناً يحكم على الإنسان بمعزل عن تداخلات العاطفة أو الأهواء أو المصالح، قد ادعي المثالية في

أبهــى صــورها، ولكننـــي أعجــز من أن أتمثل بها فعلاً ولا استثناء من ذلك إلا المعصومون من الخطأ ألا وهو الأنبياء... **يقول أحد الفلاسفة:** "يحسن المرء الحكم على شؤون الآخرين من شؤونه الخاصة". إننا لا نخالف كل الذين يندبون حظنا في واقعــنا بكل ما فيه من منغصات ولكن الذي يريد السلامة والابتعاد عن ألم الرأس والــبعد عــن موطن الشبهات حتى لا يقال له أنه مشارك في مجريات هذا الواقع ومساهم فيه فالأولى لهؤلاء أن يقوموا بعملية تشخصيه دقيقة لمعرفة موضع الخلل ولذا نرى الجلوس والتباحث حول مكمن الداء أولاً قبل إصدار الأحكام الآنية فالفهم الدقيق لما نعانيه هو بداية الطريق لأن الهروب من الواقع بأي طريقة لا يعد علاجاً لأي قضية من قضايا المجتمع.

ولا نــؤيد مــن يدعي بأن واقعنا كله يحتاج إلى تغيير أو انقلاب جذري حتى يصلح الحال وفي كل العصور والأزمنة التي مرت على أمتنا كان هناك من يشكو ضـــعف الحال ولكن مع ذلك كانت الغالبية تسعى إلى الخير وإصلاح العوج كل في موقعه أو على أقل تقدير الوقوف سداً منيعاً دون اتساع الخرق أو استشراء الداء في كل مكان.

إنـــنا نريد أن نعيش الواقع أولاً بكل ما فيه من حسنات وسيئات ونتعامل على هــذا الأساس ولا نغمض أعيننا عن حسناته وإيجابياته مهما كانت نادرة أو يسيرة وحتـــى نــبدأ مشوار التغيير لا بد أولاً من الإمساك بخيط رفيع من الأمل ثم نكمل الباقي مع الزمن، وهذا فقه دقيق ينبغي الانتباه إليه والقيام بواجب العمل به كل وفق طاقــته وإمكانــياته، فنحن لا نعيش في مدينة أفلاطون الفاضلة أو المدينة العظمى، والمجــتمع المثالـــي الذي نحلم به كثيراً أو المنزه عن كل الشوائب المشوهة للعالم الواقعي الذي نعيش به.

خمس خطوات
هي سبيلك إلى حل مشاكلك؟

إن عملية حل المشكلة التي تواجه أياً منا تتم على خمس عمليات رئيسية وهي:

أولا: تميز المشكلة وتحليلها.

ونعني بذلك أنه يمكن أن تمر المشاكل دون أن نلحظها ما لم نستخدم أساليبا مناسبة لاكتشافها، وعندما يتم اكتشافها فإننا نحتاج إلى اعطائها أو تعريفاً مؤقتاً لمساعدتنا في تركيز بحثاً عن مزيد من المعلومات المتصلة بها، ومن خلال هذه المعلومات يمكننا أن نعد وصفاً أو تعريفاً صحيحاً للمشكلة التي نواجهها.

ثانياً: تحليل المشكلة .

وفي هذه المرحلة فيحتاج إلى فهم المشكلة قبل أن نبحث عن حلول لها، وما لم يتم ذلك فإن الجهود اللاحقة والتي سنبذلها يمكن أن تقودنا في الاتجاه الخطأ، وتتضمن عملية تحليل المشكلة جمع كل المعلومات ذات الصلة بها، وتمثيلها بطريقة ذات معنى لكي يتسنى لنا رؤية العلاقات بين المعلومات المختلفة.

ثالثاً: وضع حلول ممكنة

ويتضمن وضع الحلول الممكنة تحليل المشكلة من فهمها تماماً، ومن وضع خطط لمعالجة أية معوقات تعترض تحقيق الهدف، ويتم تطوير الحلول العملية من

خلال عملية دمج وتعديل الأفكار، وهناك العديد من الأساليب المتوفرة للمساعدة في إنجـــاز هذه العملية، ويجب أن تتذكر أخي القارئ أنه كلما كان لديك عدد أكبر من الأفكار لتعمل عليها كانت فرصتك لإيجاد حل فاعل أفضل.

رابعاً: تقييم الحلول

إذا كانت هناك مجموعة من الحلول المحتملة للمشكلة، فعليك أن تقيمّ كلاً منها على حدة مقارناً بين نتائجها المحتملة، ولهذا فإنك تحتاج إلى أن: ـــ

- تحدد صفات النتيجة المطلوبة بما ذلك القيود التي يجب أن تراعيها عند أخذ الحل الأمثل لتطبيقه وحل المشكلة التي توجهها .
- يجـــب علـــيك طـــرح الحلول التي لا تراعي القيود المفروضة أي أنك سوف تستبعدها من ضمن الحلول المطروحة لديك.
- تقوم بتقيّم الحلول المتبقية بالنسبة للنتيجة المطلوبة.
- تقوم بتقيّم المخاطر المرتبطة بالحل الأفضل.
- تقرر الحل الذي ستنفذه.

خامساً: تنفيذ الحل الذي اخترته

أن تنفيذ الحل يتطلب خطة تحتوي أمراً مهمة تؤخذ بعين الاعتبار عند تنفيذها ومنها:

- الإجراءات المطلوبة لتحقيق الهدف.
- المصادر اللازمة والتي تستعين بها في حل المشكلة.

- تتضـــمن الخطـــة أيضاً طرقاً للتقليل من المخاطر إلى أدنى حد ممكن ولمنع الأخطاء التي قد تحصل في حالة تنفيذ الحل.
- يجـــب أن تتضمن أيضاً إجراءات علاجية في حالة عدم سير آية مرحلة على النحو المخطط لها.

وعلـــيك أخي القارئ الانتباه إلى ضرورة تفقد الإجراءات المتخذة في عملية التنفـــيذ ومقارنـــتها بالنـــتائج المتوقعة، وأي أغراض عن المعيار المتوقع يجب أن تعالجه بصورة سريعة دون تأخير أو تردد. وكذلك عليك استكمال التنفيذ أن تراجع مـــدى النجاح الكلي للحل وقد يكون هناك حاجة لمزيد من الإجراءات يجب اتباعها في حالة لم يتم تحقيق الهدف.

الشخصية المماطلة

إن المماطلـــة كلمـــة تصـــف واحد من أكثر العيوب الشخصية المنتشرة التي عـــرفها الإنسان فهي واحدة من اكثر العادات مكراً وغدراً. وإذا قمنا أخي القاريء بتعـــريف المماطلـــة فسنجدها هي أن تقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلاً من أن تقـــوم بإنجـــاز مهمـــتك ذات الأولـــوية العالـــية أو هي الميل لتأجيل وأداء المهام والمشـــروعات وكل شيء حتى الغد أو بعده بقليل وفي مرحلتها النهائية عن طريق اختلاف الأعذار.

ونظـــراً لأنه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء ذات قيمة فعلية بل أن ما يتم أداءه فإنه سيجيء متبوراً وناقصاً وغير مكتمل، فمثلاً عندما تقوم بإنجاز عمل ما ثم تتوقف لأخذ كوباً من الشاي، ثم تتناول كوباً آخر من الشاي بدلاً من أن تعـــود إلـــى عملـــك أو مذاكرتك بالتعذر بأنك محتاج إلى كوب آخر حتى تستعيد انتـــباهك، أو تجلـــس لمشـــاهدة الـــتلفاز بينما ينبغي عليك الذهاب لإنجاز أحد أهم أنشـــطتك وتـــتعذر بأن هناك متسع من الوقت لانحاز ما تريد فيما بعد ، وبعد فترة الحضـــانة تلـــك بمدة قصيرة للغاية يبدأ فيروس التسويف والمماطلة في الانتشار ، ويبدأ الإنسان ينتقل من أزمة لأخرى وتكون المحصلة عدم إنجاز أو إتمام أي شيء بالكفاءة والدقة المطلوبتين.

أخـــي القـــارئ بعد أن تعرفنا على معنى المماطلة والتسويف فإنه يتبادر إلى ذهننا سؤال مهم وهو كيف نقضي على المماطلة والتسويف؟

والإجابة على هذا السؤال نقول أن أسهل طريقة لمعالجتها هي ألا تدعها تبدأ من الأساس ولكن ماذا نفعل إذا تسللت إلى حياتنا؟

إن أول شـــيء يمكنك عمله أخي القارئ هو وضع أهداف لك في الحياة فإن الأشـــخاص الناجحـــين في حياتهم هم ممن يتحدثون بوضوح وبساطة عن أهدافهم، وبـــذلك تكون أهدافهم قابلة للتحقيق بأسرع ما يمكن لأنهم قد مددوا أهدافهم بطريقة دقـــيقة متسلســـلة ومقسمة إلى أجزاء، مما يجعل إنجازها أهدافهم تسير بأسرع مما نتصور ولكي نحدد أهدافنا بشكل قاطع ونهائي يجب النظر في هذه الأسئلة : ـــ

- مـــا هي أهدافنا؟ مثال على نلك "أنا أريد أن أحصل على مجموع عالي لأستطيع الالتحاق بالجامعة، وبالتخصص الذي أريد وهو هندسة الحاسب الآلي".
- هـــل ترغب حقيقة في تحقيقها؟ ... "هل أنا جاد في رغبتي في الحصول على معدل عالي"
- مـــا هـــو الزمن الذي ينبغي أن تستغرقه كل يوم أو كل أسبوع لتحقيق أهدافنا؟ وكم ساعة أضعها لدراسة المواد وحل الواجبات.
- هل نحن جديرون بتحقيق أهدافنا؟ .. هل أنا قادر على العمل لتحقيق هذا الهدف؟ هل أنا أستطيع المثابرة على متابعة دروسي لأحصل على نجاح بـــتفوق؟ وتذكـــر أنـــك تمتلك قدرات على تحقيق أهدافك أكثر مما تظن وتتوقع.
- هـــل تســـاورنا مخـــاوف أو تناقضـــات تتعلق بتحقيق جزء من خطتنا للوصـــول إلـــى أهدافـــنا؟ مـــثلاً "هـــنالك بعض المسائل الرياضية أو

الفيـــزيائية.. لـــم أفهمها. أنا لدي خوف شديد وأتعرض للقلق من قاعة الامتحان"..

- مـــا هـــي أكبـــر العقبات في رأينا التي تحول دون تحقيق أهدافنا؟ وهي تخـــتلف مـــن شـــخص لآخـــر وغالباً ما تكون عقبات داخلية نابعة من الشخص نفسه أو من داخل المؤسسة.

- هـــل نحـــن على استعداد لبذل كل ما لدينا من طاقة ومقدرة لتجاوز هذه العقـــبة؟ إذا كانـــت الإجابة بلا... فلنطرح السؤال التالي .. هل أرغب حقيقة في الوصول لهذا الهدف؟ وإن كانت الإجابة مرة أخرى بلا أيضاً فإنـــنا ننصح عندها بعدم تضييع أي وقت وأن تختار هدفاً آخر... مثال على ذلك" تحدث أحياناً بأننا نختار الهدف الأفضل والمثالي وليس الهدف المناســـب لقـــدرات الشخص أو المؤسسة، واختيارنا لهذا الهدف يكون تحقيقه أكبر من مقدرتنا، فتكون بذلك قد أضعنا مجهوداً كبيراً دون فائدة عملـــية، ولكنـــنا لو شعرنا أن هذا الهدف المثالي أو الأفضل أكبر من مقدرتنا حالياً فقمنا بالتالي باختيار هدف آخر فإن هذا يعتبر غاية الذكاء طالما سيوفر الوقت والجهد.. فيجب أن نشرع في العمل على النور.

أخـــي القارئ بعد أن نكون قد حددنا أهدافنا يجب الآن أن نفكر في التنفيذ... وهنا تظهر قدرة الإنسان على اختلاق وتأليف الأعذار... وأسوء ما تتميز به عملية اختلاق الأعذار هو أننا وعند لحظة اختلاق العذر نبدأ في الاقتناع بأنه حقيقي وهذه الآلـــية هي دفاع طبيعي وتلقائي عن النفس حيث تحمي عشقنا لذواتنا خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرنا لأن نكون مثاليين، كما أن عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في اخـــتلاق الأعذار وبمهارة فائقة، وهنا يتبادر السؤال التالي كيف يمكننا أن نتخلص من عملية اختلاق الأعذار؟ وبالتالي القضاء على المماطلة بشكل نهائي؟

وللجواب على هذا السؤال اتبع أخي العزيز الإرشادات التالية:

- ضع وقت محدد للإنهاء من كل مهمة.
- خذ على نفسك عهداً وقل لنفسك "لن أختلق الأعذار لتأجيل الأعمال".
- تعاهد مع نفسك بأنك لن تقوم من مكانك، حتى تنتهي من الجزء الذي قررت أن تنهيه لهذا اليوم.
- اكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائماً.. حلل هذه القائمة .. ولاحظ وجود نمط معين من هذه الأعمال.
- شجع نفسك واسألها ... ما المشكلات التي سوف أسببها لنفسي حين أؤجل هذا العمل؟ اجعل لنفسك حافز يدفعك لإنجاز هدفك.

وأخيراً أخي القارئ فإن أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائماً هي أن تبدأ بها فوراً وكذلك عليك أن لا تتردد وتذكر أن إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجاز مهمة واحدة مثالية.

تذكر "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد".

تغلب على تشاؤومك

لقد جاء في الموسوعة النفسية أن التشاؤم هو نزعة ذهنية وذلك بأخذ الجانب السـيئ مـن كل شيء وطرح ما عداه، وهو حالة من الحالات التي تتعرض لها النفس البشرية، فإذا لم تقاوم لمحو آثارها السيئة أدت إلى الألم والأسى وقضت على منابع النشاط رويداً... رويداً.

فالتشـاؤم... يصـحو من نومه متعكر المزاج... ويشكو من زائر آتاه قطع عليه أفكاره ويشكو من الطقس لأنه منعه من الخروج.. فهو لا يلمس في كل خطوة غير العراقيل .. إنه لا يدرك أن الحياة حياتنا جميعاً، تأتينا حاملة في جبعتها الكثير من الأفراح والأحزان، فهي لا تفرق بين أحد حين تقدم لنا الفرص، ولكن المتشائم لا يأخذ منها غير المرّ ولا يقطف من كرومها غير الشوك ولا يلعق من الأحاسيس غير المرارة.

والسـبب فـي هذا التشاؤم هو غلو في الحاسية التي تجعل للحوادث التافهة أهمـية لا تسـتحقها يكـون صداها في نفس الحساس أضعاف قيمتها الحقيقية، فإذا عـورض أو اخفـق ارتـد إلـى حاله من اليأس لا مبرر لها، الحياة ملآى بالأف الأحداث الحزينة، فإن العاقل في هذه الحالة يقابلها بانزعاج مؤقت لا يلبث أن يرتد إلـى وضـعه الطبيعي بعكس الحساس الذي يتصور أن الدنيا أطبقت عليه ويترك لخياله العنان في تصور الأحداث التي لا وجود لها.

ولكـــي تـــتفادى أخـــي القارئ هذا التشاؤم... يجب عليك فحص تصرفات اليومية في كل مساء وقبل الخلود للنوم واسأل نفسك هل استرسلت مع التشاؤم؟ هل وقعت فيما لم يكن في الحسبان؟ تمرس على التفاؤل بأن تمطر العقل الباطن بمبادئ الصـــحة الذهنـــية كالانتباه إلى عدم صرف الطاقة أو بعثرتها.. مارس الاسترخاء حتـــى فـــي حالات اليقظة... إن هذه الإيحاءات تعطيل قوة عظيمة في التأثير على ضبط سلوكك العقلي والذهني وتطرد عنك التشاؤم...

فالـــتفاؤل... هو الذي يلقيك في أحضان السعادة... إنه فلسفة الحياة السعيدة. والسعادة هي: إحياء ذكرياتنا الجميلة، وإهمال همومنا، فإذا كانت أعباء الحياة ثقيلة فـــي واقعهـــا فمن الحكمة أن لا تجعل عقولنا تنوء بأثقالها، أن التفكير بمستقبلنا قد يحرمنا لذة التمتع بسعادة حاضرينا.

وقد قال " مارتين" : السعادة عطر لا تستطيع أن ترش به خيرك دون أن تنال منه قطرات عليك... وقال آخر: "الذين لا يعرفون قيمة الحياة لا يستحقونها".

لذا عليك أخي القارئ أن تبدأ من هذه اللحظة بتغير نظرتك للأمور وأن تنظر إلـــى الأمـــور نظرة متفائلة وأن تبتعد عن التشاؤم لكي تعيش في هذه الحياة دون منغصات مع تمنياتي لك بحياة سعيدة.

هاجس المرض وعلاجه

هاجس المرض: هو اضطراب نفسي المنشا، وعبارة عن اعتقاد راسخ بوجود مـــرض مـــا رغم عدم وجود دليل طبي على ذلك، وهنا يركز الفرد على أعراض جســمية ليس لها أساس عضوي يؤدي ذلك إلى انحصار تفكيره في نفسه واهتمامه المرضي الدائم بصحته وجسمه بشكل يطغي على كافة اهتماماته الأخرى.

أما أسباب هذا الهاجس المرضي فيمكن أجمالها بما يلي:.

- الحساســية النفســية عند بعض الناس واهتمامهم بالقراءة والاطلاع في الأمور الصحية مما يقودهم إلى التوهم أنهم مرضى بمرض يكونون قد سمعوا عنه من الأطباء أو شاهدوا مريضاً يعاني منه.
- عـــند مـــواجهة الفـــرد الفشل في الحياة أو الشعور بعدم قيمته وكفايته ورفضه لواقعه حيث يكون هاجس المرض بمثابة تعبير رمزي عن هذا الشعور ووسيلة للهروب من مسؤوليات الحياة .
- وكـــذلك يكتســـب هجاس المرض من الوالدين إذا كانا يعانيان من هذه الحالة وقد يكون ذلك نتيجة عوامل وراثية كذلك.

أما العلاج لهذا النوع من عيوب الشخصية فهو:.

- العـــلاج الإرشـــادي الـــذي يوصـــل المعلومة الصحية بهدف الوصول بالمـــريض إلـــى الاطمئنان النفسي وذلك ببناء علاقة مهنية طبية معه تمنحه الثقة.

- كـذلك يجـب إرشـاد الأسرة إلى عدم المبالغة في الاهتمام بالمخاوف المرضـية والانسـياق وراءهـا وجعل العطف والرعاية مرتبطة فقط بالمرض والمعاناة .

وأولاً وأخيـراً عليك أخي القارئ "بذكر الله كثيراً" فإنه يصرف المتوهم عن الانشـغال بكثـرة التفكير في صحته، والخوف من أي ألم يداهمه، ومهما كان الألم بسـيطاً فإنه لوهمه يهول الأمر فيغدو بظنه مرضاً خطيراً، فذكر الله عامة يطمئن القلـب، ويـبدد الخـوف، ويـبعد عـن الإنسـان شـيطان الـوهم، قال تعالى: ﴿ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد: من الآية٢٨) ــ "صدق الله العظيم".

تغلب على الخوف

والخــوف نوع من أنواع الانفعال، ولا يمكن أن تخلو منه نفس بشرية، فمن الطبيعي أن يخاف الإنسان الخطر ويخشاه، وهو شيء فطري ينبع من أعماق ذاته، ولا يمكن اعتبار الخوف عيباً أو نقصاً في حياة الإنسان، ولكن شريطة أن لا يحدث فــيه إفــراط، وأن يوجه تجاه الأخطار الحقيقية الواقعية التي تهدد حياته بالفعل، لا باتجــاه الأمور التافهة الصغيرة بحيث لا يقف الخوف حائلاً دون السير والتقدم في الحياة، ويمكن إيجاد فارق ثانوي بين الخوف الطبيعي والخوف المرضي.

فالمخاوف الطبيعية تنشأ عن اعتقاد منطقي وفكري بالطبيعة الخطرة لمواقف وموضوعات معينه، أما المخاوف المرضية فهي خوف غير منطقي بالمرة· ويسمي الأطباء النفسيون مرض الخوف " **عصاب الخواف**" أو "**الفوبيا**" ــ أي "الرّهاب".

ويعرف عصاب الخواف أو الرهاب: الخوف الشديد من أشياء معينة لا تشكل خطــراً حقيقياً في الواقع على الفرد، مثل: الخوف من الحيوانات الأليفة، أو الخوف الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو الواسعة، ...الخ.

هــذا وقد يعرف المريض أنه لا خطر ناجم عن الأمر الذي يخاف منه إلا أن ذلــك للأســف لا يقلل من مخاوفه. ويرى المحللون النفسيون أن الخوف وسيلة أو حــيلة دفاعــية يلجأ إليها الشخص لتخفيف حدة القلق المرتبط بالرغبات المكبوتة، وذلك عن طريق نقل هذا القلق إلى أشياء أخرى خارجية.

وفي حالة الخوف يتسم السلوك الانفعالي بالأعراض التالية:.

- زيـــادة سرعة ضربات القلب حتى ليكاد يشعر الخائف أن قلبه انتزع من مكانه .
- اتساع حدقة العين.
- حصـــول انقباضـــات في الجهاز الهضمي، وسوء هضم بشكل عام، مما يؤدي إلى فقدان الشهية.
- سرعة التنفس والشعور بضيق الصدر.
- تصبب العرق .
- جفاف الحقل.

وتـــرتبط هـــذه الأعـــراض في حالة المخاوف المرضية بموقف أو موضوع معـــين. وأن معظـــم أنـــواع الخوف كثيراً ما تتذبذب بدون أي سبب ظاهر، وجل المعانـــاة التـــي تصـــاحب هـــذا الخوف تكون خفية، حين يقوم المصابون بإخفاء اضطرابهم هذا لفترات زمنية طويلة إذا استطاعوا القيام بأعمالهم، وكثيراً من الناس تمر بهم فترات قصيرة يشعرون خلالها بأعراض الخوف والتي غالباً ما تختفي بعد عدة أسابيع أو شهور دون علاج خاص.

وعـــلاج حـــالات الخوف... يكون بتعلم الاسترخاء والمواجهة التدريجية مع الحالـــة أو الموقف الذي نخشاه، بحيث تبدأ بالتفكير بالسبب الذي يجعلنا نمشي هذا الوضع ونقوم بتحليله بحيث نصل إلى حقيقة الوضع ومدى اضراره بنا إذا وضعنا بـــه، وبعد ذلك نبدأ باتخاذ الخطوات التدريجية لمواجهة مثل هذه الحالة. فعلى سبيل

المــثال ــ لو كنا نمشي الظلمة فتكون خطواتنا للتخلص من هذه الحالة هي مواجهة الظلمة بالتدريج بعد أن تكون قد عرفنا سبب هذا الخوف أو على الأقل شعرنا بأنه لا يوجد سبب مقنع لهذا الخوف، وعندها نبدأ بالخطوة العملية فنحاول بداية الجلوس في مكان معتم نوعاً ما ويكون قريب من حركة الناس ولنفرضها غرفة الجلوس بعد إطفــاء الأنوار واستشعار مدى خوفنا وتكرر هذه العملية عدة مرات ثم نخرج إلى مســتوى أعلـــى كأن نجلس خارج المنزل لوحدنا وفي مكان معتم ولعدة مرات فإن خوفنا سوف ينقص بالتدريج وذلك لكوننا واجهنا مخاوفنا في الظلمة تدريجياً فأصبح العقل الباطن لدينا يشعر بالأمان، وبالتالي يؤثر على حالتنا النفسية مما يؤثر بالتالي على شخصيتنا بشكل عام...

وبذلك أخي القارئ إذا أردت أن تسيطر على مخاوفك من حالة أو وضع ما فــواجهه تدريجــياً وبكــل قوة وعزم. ولا تنسى أخي القارئ "ذكر الله" دائماً وابداً والمداومة على ذلك لأن التقرب من الله عز وجل يمنح صاحبه الآمان والاطمئنان، قال تعالى:

﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: ٣٠).

تمتع بطبعٍ هادئ

إن كل إنسان له مزاج وطبع، والسعيد من البشر من ينحدف طبعه إلى ناحية الهدوء فيجد فيه لذة روحية ونفسية، إلى جانب اللذة الجسمية، والهدوء رباطة جأش كمـــا أن العصـاب ثورة وهياج، وهناك أمزجة تبطن ما لا تظهر .. فهي في الظاهر أمزجة هادئة وفي الباطن ثورة وانفجار فهل يستطيع عصبي الطبع أن يكون هادئاً متــزناً. فـــإن الإنسان قوي بإرادته، ورب جبان أصبح أشجع الشجعان لأنه وطن النفس، ورب متخاذل أضحى مقداماً لأنه وطد العزم.

ابــدأ الخطوة الأولى، ركز على فكرة واحدة وتمالك لرباطه الجأش، وحيازة الهــدوء وبعد ذلك اجهد نفسك وطبق القواعد واعمل على تنفيذها بإرادة قوية دون كلل أو ملل، لتصبح من أصحاب الطباع الهادئة وهي :

- الانتــباه لصـــحتك، وحمايتها ورعايتها كل ما يتصل بها من قريب أو بعيد.
- التغلب على الإحساس وعدم إطلاق العنان له، لئلا يركب رأسه، فيجنح بـــك إلى ما لا تحمد عقباه من الانفعال الشديد وما ينتج عنه من أوهام ووساوس ومن منغصات وشعور بالقلق.
- توخـــي الوضوح في الكلام، والتروي قبل الكلام، والإقلال منه وتجنب الثرثرة والهذر.
- مصـــاحبة ذوي النفوس الهادئة الذين يؤثرون الرصانة ويفضلون الرقة الوداعة.

- تنظيم الأعمال ومزاولتها بنفس راضية مبتهجة، وبصدق وإخلاص.
- تعـين الهـدف أو الأهداف التي تسعى لتحقيقها في حياتك والعمل على تنفيذها .
- عدم القيام بعمل تكرهه النفس، حتى تكون العزيمة فيه ماضية.
- نفذ ما تقرر دون تردد، مهما جُشِمْتَ من مصاعب.
- عامل الناس بالحسنى وبالشجاعة.
- لا تلدغ من جحر مرتين .
- إذا أخطأت لا تنكس رأسك بل اعترف بخطئك مرفوع الرأس .

هذه أخي القارئ بعض الإرشادات والتي ستساعدك على الحصول على طبع هادئ إذا كانت لديك الرغبة والإرادة الأكيدة لتحقيق شخصية ذو طباع هادئة وبذلك تتخلص من أحد عيوب شخصيتك.

هل ترغب بأن تكون ذو شخصية جذابة؟

ألا تحب عزيزي القارئ أن تكون شخصية محبوبة من قبل الآخرين؟ إن كل شـــخص له رغبة في أن يكون محبوباً، ويحظى بإعجاب الآخرين ولكن مثل هذا الإعجاب قد يتبدد كالدخان في الهواء، إذا لم يسانده جمال الروح. وأهم عنصر في جمال الروح هو "الجاذبية" واليك عشر قواعد تشكل أهم مقومات الشخصية الجذابة:

- **افهم الآخرين:**

ويأتي هذا الفهم من خلال وضع الإنسان نفسه مكان الآخرين، ويفعل ما كان يـــرجو مـــن الغير أن يفعله له، وكذلك يجب أن تكون شخص مجامل ليس فقط في المناسبات الكبيرة بل في الصغيرة أيضاً، كما يجب احترام أحزان الآخرين، وإبداء السرور في أفراحهم.

لا تبيح بمتاعبك الخاصة للآخرين: إن كل شخص على هذه البسيطة معرض أن يكـــون تحـــت ضغط الحزن والألم والضيق، فهذه العناصر موجودة أصلاً في الإنســـان ولا يمكـــن له التخلص منها ولكن لا بد من إخفائها أو تقليل تأثيرها على الشخص في التعامل مع الآخرين حتى لا يسأموا لأنهم غير مجبرين على المشاركة في أحزاننا.

- **اظهر الإعجاب في الوقت المناسب:**

إن كـــل إنســـان يجب أن يتلقى المديح ولكن ليس إلى درجة النفاق فالإنسان يحـــتاج إلى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة في النفس ولكن يفضل أن تظهر هذا الإعجاب في محله بكلمة مخلصة في الوقت المناسب والطريقة المناسبة.

- **تقبل ملاحظات الآخرين:**

مـــن الجـــيد استقبال ملاحظات ونقد الآخرين برحابة صدر، إذا صدرت عن أنـــاس مخلصـــين لا يبغون سوى المساعدة الحقة، وقد تصدر هذه الملاحظات من أنـــاس حاقدين، ولكن وفي كلتا الحالتين من المستحسن أن تتقبل ما يوجه إليك من ملاحظـــة أو نقـــد بابتسامة ومهما كان الثمن مع ما يفرضه ذلك من التحكم بالعقل والسيطرة على المشاعر.

- **التفكير والتصرف بنفسية الخير:**

فحتـــى تكـــون جذاب لا بد أن تتصرف دائماً بنفسية الخير وإذا كنت تتحلى بجمـــيع الصـــفات السابقة، فإنك بدون صفة الخير ستفقد عنصراً هاماً من عناصر الجاذبية.

- **وأخيراً... لا بد من الصراحة:**

إن الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية فهي واجبة التفكير مع النفس، وفـــي التفاؤل مع الغير، أما الشخص ذو الوجهين أو المحب لذاته والمشاكس لغيره فهل سيكون جذاب؟

كيف تتخلص من الخجل

الخجل آفة نفسية ناتجة عن وجود خلل نفسي يجعل الإنسان يتقوقع داخل ذاته وهــذه الآفــة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه وإمكانياته وتجعل سلوكه الاجتماعي غير مقبول.

وهــنا أخي القارئ يجب أن نميز بين الخجل والحياء ـ فالحياء: فضيلة تعني مراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم لأبعد الحدود، فذلك الإنسان الذي يغض البصر يتمــتع بالحياء، ولكن الإنسان الذي لا يتدخل في ما لا يعنيه يتصف بالحياء، ويكن الإنســـان الذي يتمتع بالحياء يكون اجتماعياً لأبعد الحدود لا يخجل من التعامل مع الـــناس، ولديـــه ثقة بنفسه، وهو ما لا يستطيع أن يفعله الخجول، وكثيراً من الناس يختلط الأمر عليهم بل يعتقدون أن الحياء أحد أنواع الخجل ولذا كان من الضروري أن نصارحك ...أخي القارئ بهذه الحقيقة... كي تضعها في الاعتبار.

والخجــل أخـــي القـــارئ له عدة أسباب، فإذا عرف السبب بطل العجب فإذا أدركــت الســبب الحقيقـــي للخجل تكون بذلك قد قطعت نصف الشوط نحو النجاح للتغلب عليه ويبقى النصف الآخر الذي يتم بإرادتك وقوة تصميمك على النجاح في معالجــة هــذا العــيب الخطير من عيوب الشخصية. وهذا وقد يكون سبب الخجل جسمي كالنحافة الزائدة أو الطول الزائد أو وجود عاهة في الجسم...ألخ، وقد يكون الخجل متأصل في نفس الشخص كأن يكون لدى الشخص خوف كبير من الإحراج في حالة التعامل مع الآخرين والخوف من الوقوع بالخطأ، وبالتالي يخجل من القيام بعمل شيء خوف من الوقوع في هذا الإحراج.

ففـــي كل موقف إنساني سلبي تتعرض له وأنت في حالة خجل وسلبية تخضع لتفجيـــرات نفســـية داخلية مفاجئة وعنيفة ومتعاقبة، يضطرب معها جهاز الأوعية الدمـــوية وحركاته الداخلية وتعجز نفسيتك تحت وطأة هذا الاضطراب عن التكيف والاسترســـال مـــع الأشخاص الذين تتعامل معهم... هذا بالإضافة إلى ما يفعله بك الخجـــل مـــن تأثيـــر يغيـــر من شخصيتك ويجعلها تتسم بخيبة الأمل، واللامبالاة، والبرود العاطفي.

وفـــي مجـــال الـــتغلب على هذا الخجل عزيزي القارئ فان علماء الاجتماع والصحة النفسية يقدمون لنا النصائح التالية: ــ

- اكتب على الورقة ماذا تنوي القيام به وأسباب ترددك في القيام به ثم قيم نفســـك مـــن خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نـــويت وعـــزمت على أدائه وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت. إن الأمـــر قـــد يـــبدو معقداً ولكن إذا حاولت ستجد متعة في الأمر ... لا تتردد!
- اعمل على تنمية مهارتك في الاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- كـــن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.
- قم بإلقاء التحية يومياً على خمس أشخاص غرباء على الأقل لا تعرفهم ولا تنسى أن تكون مبتسماً عندما تلقي التحية.
- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانهـــا وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين في الحديث ولا تنسى أن تشكرهم.

- حـــاول أن تتخـــيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج وحـــاول بالمقابـــل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولاً واستمر يومـــياً علـــى نفـــس المنوال ولمدة عشرة أيام وبعدها إذا واجهت هذا الموقف طبق ما فكرت به.

- إذا كنت تخجل من الجنس الآخر فهذا طبيعي ولكن غير ضروري وكل مـــا هو مطلوب منك هو بعض الشجاعة في المبادرة بالحديث واختيار الأســـلوب المناســـب للموقـــف الاجتماعي فعلى مستوى الجامعة مثلاً السؤال عن محاضرة أو كتاب معين يكون مناسباً.

- قـــد يكون حمل كتاب أو شيئاً ملفتاً للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزاً للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.

- وأخيـــراً علـــيك أن تستجمع كل قواك وتقاوم بعنف كل عقبة تقف في طـــريق تنفيذك ولا يبقى أمامك غير فكرة واحدة حية لا تتزعزع وهي أنـــك ســـتتغلب على الخجل وتصبح إنساناً اجتماعياً من الطراز الأول تحظى بحب الناس وثقتهم.

كـــن صادقـــا

والصـــدق أخي القارئ هو مطابقة القول للواقع، وهو أشرف الفضائل النفسية والمزايا الخلقية لخصائصه الجليلة، آثاره الهامة في حياة الفرد والمجتمع.

فالصدق زينة الحديث ورمز الاستقامة والصلاح، وسبب النجاح والنجاة، لذلك مجدتـــه الشـــريعة الســـمحة وحرضت عليه قرآناً وسنة. قال تعالى: ﴿ **وَالَّذِي جَاءَ بِالصِّـــدْقِ وَصَـــدَّقَ بِهِ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ * لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ذَلِكَ جَزَاءُ الْمُحْسِـــنِينَ** ﴾ (الزمر:٣٣ــ٤٣).**وقال تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ** ﴾ (التوبة:١١٩).

ولـــتعلم أخي القارئ أنه لا يوجد إنسان على وجه البسيطة يصدق من عرف عنه الكذب، وأعلم يا صديقي العزيز بأن الناس سوف ينسون كل الإيجابيات في أي شـــخص مقابل إصابة ذلك الشخص "بمرض الكذب" والذي يصبح عيباً لا يغتفر في الشخصـــية، ومـــن ثـــم يجب عليك إلا تكذب مطلقاً والكذب الأبيض المباح هو في "الحـــرب" وفي إصلاح ذات البين بين الناس وفيما عد ذلك ليس هناك سوى الحق وقـــول الصدق.. والحفاظ على الكلمة مهما كان الثمن. ولكي نكون صادقين ونبتعد عـــن الكذب يجب أن تعلم ما هي مآثر الصدق والتي تجعلنا نبتعد عن الكذب. فمن ضرورات الحياة الاجتماعية ومقوماتها الأصلية شيوع التفاهم والتآزر بين عناصر المجـــتمع وإفراده، ليستطيعوا بذلك النهوض بأعباء الحياة وتحقيق غاياتها وأهدافها ون ثـــم ليسعدوا بحياة كريمة هانئة، وتعايش سلمي، وتلك غايات سامية، لا تتحقق إلا بالتفاهم الصحيح، والتعاون الوثيق، وتبادل الثقة والائتمان بين الأفراد.

ومــن البديهــي أخــي القــارئ أن اللسان هو أداة التفاهم، ومنطلق المعاني والأفكار والترجمان المفسر عما يدور في خلد الناس من مختلف المفاهيم والغايات فهو يلعب دوراً خطيراً في حياة المجتمع، وتجاوب مشاعره وأفكاره. وعلى صدقة أو كذبــه ترتكز سعادة المجتمع أو شقاؤه فإن اللسان صادق اللهجة أميناً في ترجمة خوالج النفس وأغراضها أدى رسالة التفاهم والتواثق وكان رائد خير ورسول محبة وسلام. وإذا كان اللسان متصفاً بالخداع والتزوير، وخيانة الترجمة والأعراب، غدا اللسان وصاحبه رائداً في الشر، ومدعاة تناكر وتباغض بين أفراد المجتمع، ومعول هدم في كيانه

ومــن أجــل ذلك أخي القارئ كان الصدق من ضرورات المجتمع، وحاجاته الملحـــة، وكانت له آثاره وانعكاساته في حياة الأفراد والمجتمع ككل، فهو نظام عقد المجــتمع الســعيد ورمز خلقه الرفيع، ودليل استقامة افراده ونبلهم والباعث القوي علــى طــيب السمعة الشخصية، وحسن الثناء والتقدير، وكسب الثقة والائتمان من الناس.

كمــا أن للصـــدق آثـــاره ومعطياته في توفير الوقت الثمين وكسب الراحة الجســمية والنفســية، فــإذا صدق المتبايعون في مبايعاتهم ارتاحوا جميعاً من عناء الجــدال البزنطــي ((غير المفيد)) وضياع الوقت الثمين في نشدان الواقع وتحري الصدق، فإذا تحلى كافة الناس بالصدق ودرجوا عليه أحرزوا منافعه الجمة ومغانمه الجليلة. وبالمقابل فإنه إذا شاع الكذب في المجتمع، وانحدرت الأخلاق وساد التبرم والسخط بين أفراده، وعز فيه التفاهم والتعاون، وغدا عرضة للتبعثر والإنهيار.

ويوجد للصدق صور كثيرة منها الصدق في الأقوال وهو اخبار الشخص عن الشيء على حقيقته من غير تزوير وتمويه، وكذلك الصدق في الأفعال ونعني بذلك مطابقــة القــول للفعل كالبر بالقسم ، والوفاء بالعهد والوعد، أما الوفاء بالعزم فهو التصميم على أفعال الخير، فإن إنجزاها كان صادق العزم، وإلا كان كاذباً، وكذلك يجب أن يكون هناك صدقاً في النية وذلك لتطهيرها من شوائب الرياء، والإخلاص بها إلى الله تعالى وحده.

وعليك أخي القارئ أن تقول الصدق دائماً وأن تحافظ على كلمتك حتى تكون أنــت هذا الشخص الجدير بالاحترام بين الناس، وتقول للصدق لن تكون بحاجة كي تتذكــر بدقة ما قلته في السابق لأنك ستقول الحقيقة كما هي كما تطلب منك الأمر ذلك، فالصدق ينجي من النار.

اقهر آفة الحسد

أخـــي القارئ العزيز أن هناك عوامل عديدة تتراكم في نفسية الإنسان ثم تبدو جلية من خلال سلوكه وتصرفاته، وليس الحسد إلا ظاهرة سيئة سببها الأول الطمع، بـــل هو اليأس من رحمة الله، الذي وسعت رحمته كل شيء، وحين ييأس الإنسان مـــن رحمـــة ربه يتهاوى في ظلمات الطمع الذي يجر وراءه حبا للذات والحرص والغيـــرة، ثم الانسياق إلى الشرور والظلم والجور، وبالتالي قد يؤدي إلى الكفران بنعم الله سبحانه وتعالى.

هذا هو الحسد في أبسط معانيه، ومزيد من الحسد يؤدي إلى الحقد في القلوب ومـــن ثـــم الكـــراهية، فالحسد أحد الأبواب الرئيسية التي تؤدي بالإنسان إلى عالم الكـــراهية ويقـــول الفيلسوف "رسل" أن كل النساء ينظرن إلى الفتاة الجميلة نظرة غيـــرة وحســـد عـــدا تلـــك التـــي تفوقها جمالاً وأناقة ، ويعني أيضاً إلى انتقادها والتعريض بها، لذلك فالفيلسوف "رسل" يرى أن الغيرة شكل من أشكال الحسد، فلو لـــم تكن الغيرة مثلاً عند المرأة لما حسدت قريناتها اللواتي هن أحسن حظاً وأوفر جمالاً...

هذا ما أكده "رسل" وقاله بخصوص حسد المرأة للمرأة وغيرتها منها والحسد تـــراه منتشـــراً بين أبناء المهنة الواحدة، فلو مدحت فناناً أمام فنان آخر فإنك تثير مشـــاعره، ولو مدحت كاتباً أو صحفياً أو نظيره فإنك تستفزه. وكما قلنا سابقاً فإن من أسباب الحسد حب الذات، وما حب الذات أخي القارئ إلا السخط وعدم الرضا بمـــا وهبه الله تعالى للآخرين، وهل اليأس إلا التقاعس والخمول عن السعي وراء رحمة الله، وهل تفي الأثرة إلا الرغبة بالانفراد بالمنافع والاختصاص بها استلابهم حريتهم وتطلعاتهم؟؟

كل هذه العوامل والصفات حين تتجمع في ذات إنسان تغرس في نفسه الحسد، والحسـد شر إذا ساد الأمة تفرقت وتمزقت وراح كل فريق يسعى للانفراد بما لدى سـائر الفـرقاء الآخرين والاستئثار به، وبالتالي يسود المجتمع الشحناء والبغضاء والاخـتلاف والتناحر، وتتلاشى صفة الخير وتضمحل الكمالات الروحية والمعنوية وتتهدم الإمكانات المادية تبعاً لها.

وقد قال تعالى: ﴿ ... ومنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ (الفلق:٥)، وهذا دليل واضح أن الحسـد شر بمعنى الكلمة... ولو لم يكن كذلك لما ذكره الله عز وجل في كتابه وأمـرنا بـأن نتعوذ به ويقال أن العداوة أهون من الحسد، لأن الحسد هو أسوأ ما تبتلـي به النفس البشرية، وأكثر ما يعود عليها بالضرر... ويقال أيضاً أن الحاسد دائمـاً وأبـداً يكون حزيناً وناقماً على المجتمع لا بسبب الشر الذي يلحق به ولكن بسبب الخير الذي يأتي للناس!!

فـإذا كـان بك هذا الشر فاستعذ بالله وهيا قم فتوضأ وصلي لله تعالى واختم صـلاتك بالدعاء بأن يشفيك من هذا الداء... وصالح نفسك وأحبها... وتمنى الخير لنفسك أولاً ثم تمنى الخير أيضاً للناس وثق أن الله تعالى يعطي كل إنسان رزقه... وأن مـا عند الناس هو من عند الله والله عادل ويوزع رزقه تبعاً لحكمته.. فرضى بقضـاء الله وقدره تنج بنفسك من الوقعة في بئر الحسد العين، وهذا ليس دعوة لك بـأن تقـبل وضعك الحالي أو واقعك دون محاولة تغيره بل على العكس حاول أن تطـور نفسـك للأفضل، ولكن دون أن تنظر للآخرين نظرة حسد بل على العكس حـاول أن تستفيد من تجاربهم وكيف وصلوا إلى ما وصلوا إليه على أن يكون ذلك بالطرق المشروعة فقط.

والقــرآن الكريم بآياته النورانية ينتزع الحسد من قلب صاحبه، ويذكر العقل بأن ﴿ وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَاباً وَخَيْرٌ مَرَدّاً ﴾(مريم: من الآية٧٦)، وأيضاً قوله تعالى: ﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيراً بَصِيراً﴾ (الإسراء:٣٠).

وكذلك القرآن يرشد الإنسان بأن يعرض عن التفكير فيما هو بيد الآخرين لأن مــا بــيد الله ســبحانه أوفــر وأفضل وأبقى: ﴿ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُوراً ﴾ (الإسراء: من الآية٢٠).

ثــم أن القــرآن الكــريم يحث الإنسان على التوجه بالطلب من الله فحسب: ﴿ وَمَــنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً ﴾ (طــه: من الآية١٢٤). وكذلك فإنه يدعوا إلى ترك الجمود والاستكانة : ﴿ وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴾ (النجم:٣٩).

وهو يدعو كذلك للسعي وراء الحصول على رحمة الله والتوكل عليه سبحانه وتعالــى: ﴿ وَلَوْلا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالاً وَوَلَداً * فَعَسَى رَبِّي أَنْ يُؤْتِيَنِ خَيْراً مِنْ جَنَّتِكَ وَيُرْسِلَ عَلَيْهَا حُسْبَاناً مِنَ السَّمَاءِ فَتُصْبِحَ صَعِيداً زَلَقاً ﴾ (الكهف: ٣٩ــ٤٠)

التخلص من الكبر والغرور

مـــا أسوء هذه الصفة لو التصقت بشخص ما ((إنها الكبر والغرور)). فالكبر أو الغـــرور هو شعور الإنسان بأنه أفضل من غيره، وهو شعور كاذب مبني على الـــوهم والغـــرور، وذلك لأنه ليس في مقدور الإنسان أن يقوم بإحصاء شامل لكل البشـــر في الماضي أو الحاضر ليقارن نفسه بغيرها ويتبين له أفضليته على غيره، وأنه هذا الشعور أنه يجعل للإنسان حقوقاً إضافية ليست لغيره ولا يرى لغيره عليه حقـــوقاً بـــزعمه أنه خير ممن سواه فتصدر عن المتكبر أخلاقاً وسلوكاً يظهر في كلامه وأفعاله ولباسه وسائر ما يتعلق به..

ولنفرض أن الإنسان تفوق في أمر ما على غيره فهل سيسمر هذا التفوق في التربع على القمة على الدوام، وماذا عن الجوانب التي يتفوق غيره فيها عليه، فلتقل أنك أعلم الناس بالطب مثلاً فلا بد أنك متفوق في تخصص واحد فقط من الطب ولا شـــك أن التخصصات الأخرى فيها من يتفوق عليك، ثم ما ذا عن الذي تفوق عليك فـــي الهندسة أو في التجارة أو غيرها إنك لا تستطيع أن تكون متفوقاً دائماً في كل شـــيء وفـــي كل وقت وفي كل الأحوال. ثم أنظر إلى نفسك أيها المتفوق أن كنت أكثر مالاً فلن تكون أكثر سعادة من غيرك فكم رجل بسيط يعيش حياة مطمئنة وكم من رجل ثري يعيش في شقاء وقس على ذلك. إن تفوقك على غيرك في ناحية ما، مـــا هـــو إلا حصيلة عدة عوامل لو توفرت لغيرك لكان مثلك أو أفضل منك فلماذا التكبر إذن؟

ألا تــرى الدنيا متقلبة بين غني وفقير وصحة ومرض وسعادة وشقاء وطاعة ومعصـــية وغيرها من الاضراد فإذا حالفك الحظ في التفوق فاعلم أنه لا يدوم وتلك الأيام تداول بين الناس فلا تبقى على حال.

إنــك أخـــي القارئ بشر ممن خلق الله أصلك من تراب وإليه تعود ثم تبعث فتحاسب، واعلم أن الله يحاسبك على ما أعطاك من الإمكانيات فإن أعطاك مالاً كان حســابك علـــى المـــال وإن أعطاك علماً فيحاسبك على العلم، وهلم جرا، فبدلاً من التكبـــر اســـتعد للحســـاب فـــيما أعطاك الله وجعلك متفوقاً فيه فلكل نعمة ضريبة وضـــريبتها الشـــكر وشكر النعم أن تعلم أنها من فضل الله عليك أولاً ثم عليك أن تحمد الله بلسانك وأفعالك وأن تبث فيك روح التواضع لكل شيء زائل لا محالة، لقد تبكـــر فرعون بملكه فما كانت خاتمته؟ وتكبر قارون بماله فما كانت عاقبته؟ وتكبر إبليس بعلمه فماذا كان جزاءه؟ أما لك في أولئك معتبر!.

وتأمل أخي القارئ معي هذا البيت الشعر وقس عليه حالات الكبر:

قل لمن يدعي في العلم معرفة علمت شيئاً وغابت عنك أشياء

واعلـــم أخـــي القارئ أن علماء التحليل النفسي يؤكدون أن الأبحاث الأخيرة أثبـــتت أن الإنســـان المغرور والمهتم بذاته المعجب بنفسه لا يعاني من فيض في الاعتزاز بالذات، بل أنه لا يتمتع إلا بالقدر القليل جداً منه لأنهم يقولون إن الإنسان عندما يكون على علاقة طيبة مع نفسه يكون على علاقة طيبة مع الناس. ويؤكدون أن الإنســـان عندما يصل في الاعتزاز بالذات إلى درجة مرتفعة يصبح من السهل عليه مسايرة الناس والتعامل معهم معاملة طيبة للغاية ويكون في حالة انبساط وكرم وتســـامح ولا تنقصـــه أي رغبة لأنه أشبع أهم احتياجات النفسية مع نفسه وأصبح

شخصية في منتهى القوة والثقة، والغرور ما هو إلا جزء من مركب النقص الإنساني.

والتكبر في الحقيقة صفة لا ينبغي أن يتحلى بها سوى الله تعالى فهو صاحب الكمال المغلق وما سواه لا يجوز به التكبر، واعلم أن التكبر من أقبح الذنوب الباطنة التي تصيب القلب... ولهذا قال رسولنا الأعظم صلى الله عليه وسلم : "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر" .

وهناك العديد من الشبهات في موضوع الكبر نورد منها:.

- ليس من الكبر أن يحب الإنسان العلم أو المال أو السلطان أو اللباس المحترم ولكن الكبر أن يحتقر الناس ولا يعترف بالحق.
- أن الثقة في النفس أن تعلم فضل الله عز وجل عليك، والتكبر أن تغتر بما أنعم الله عليك .
- أن المتكبر إنسان في زمرة المطففين يستوفي حقه ويزيد ويبخس الناس أشياءهم بينما المتواضع إنسان متسامح يقبل المعذرة ويتنازل عن حقه طواعية لوجه الله فهو من أهل العفو عند المقدرة.
- المتكبر يغضب لحقوق نفسه ولا يبالي إذا انتهكت حقوق الله بينما المتواضع يغضب لله ثم لنفسه.
- والمتكبر يعتبر نفسه سيداً وعلى الناس أن يخدموه بينما المتواضع يخالط الناس وصبر على آذاهم.

- المتكبـــر كالـــدخان يـــرى نفســـه مرتفعاً وهو وضيع لا قيمه له بينما المتواضع أصله ثابت وفرعه في السماء.
- والمتكبـــر كذلك في عقله وتصوره خلل ويعيش على الأوهام وهو بذلك عرضـــة للمشـــاكل النفسية والتوترات بينما المتواضع إنسان عرف قدر نفسه فهو أكثر واقعية وبذلك أقل عرضة للتوتر والمشاكل.

والغـــرور أخي القارئ ليس بالمرض العضال الذي سيتعصى علاجه وعندما يـــدرك الإنســـان المغرور أن سلوكه وراء متاعبه فإنه لن يعمد إلى زيادة المتاعب والتعـــرض لها، ويمكنك بالتواضع أن تتغلب على الغرور وأن تفكر في الناس وأن تقـــنع نفسك أن كل الناس مهمون تماماً مثلك وثق أن معاملتك للناس تعتمد بوضوح علـــى ما تعتقده فيهم وأن مشاعرك تجاه الناس تعتمد على أفكارك عنهم، فلو كانت هـــذه النظرة دونية كانت الخسارة التي لا تماثلها خسارة لذلك عليك أن تهتم بالناس لـــو أردت أن يهتموا بك، وأن تجعل الناس الذين تتعامل معهم يدركون أنك تعترف بأهميتهم. والحقيقة الأساسية عن الطبيعة الإنسانية التي نتعامل معها بأن كل إنسان يحتاج إلى الشعور بالأهمية، وإلى الإحساس بأن الآخرين يقرون ويعترفون بأهمية ذلك.

وإن كـــنت تـــريد أن تحصـــد هذا فلا بد وأن تزرعه أولاً، خاصة وأن هذه الخاصية في الطبيعة الإنسانية سمة حيادية في حد ذاتها وبوسعك أن تستخدمها من أجـــل مصلحتك لكسب ثقة الناس وحبهم وعليك أن تدرك بأنك بإصلاح هذا العيب الخطيـــر تريد أن تترك انطباعاً جيداً عنك في نفوس الناس، وإذا أردت أن تجرب هـــذا الأســـلوب علـــى أي إنسان فعليك أن تجعله يدرك أنه قد أثر فيك وأنه ترك

انطـــباعاً ممـــتازاً في نفسك، وتأكد أنك بمنحك الشخص الآخر الإحساس بالأهمية وتمكينه من معرفة أنه ترك انطباعاً ممتازاً وأنك قد تأثرت بهذا الانطباع.

فهـــذا هو التواضع ولن تخسر معه شيئاً بل سيضيف إليك الشعور بالاهتمام والاحترام والحب والتقدير والثقة. ولذلك تكون قد استبدلت انطباعاً سيئ بآخر جيد والأهـــم مـــن ذلك كله أنك اكتسبت اهتمام الناس بك واحترامهم بك كبديل لمشاعر الازدراء التي كانت!!

وعليك أن تدرك أن الناس جميعاً وبلا استثناء لا يحبون المغرور ولا يرغبون فـــي الـــتعامل معه على الإطلاق، ولا يتعاملون معه إلا مجبرين فهل ترض لنفسك بهذا؟؟بالطـــبع الجواب: لا.. لذلك استبدل الغرور بالتواضع.. وليس لديك حل آخر وتذكر أن من تواضع لله رفعه.

وخـــتاماً نقول رحم الله امرئ عرف قدر نفسه، ونستعين بالله على إنقاذنا من هذه الخصلة الذميمة وأن يبدلنا بها تواضعاً وواقعية ومصداقية فإنه قل من ينجو من التكبر إلا من رحمة الله.

كن لبقاً مع الآخرين

أخـــي القارئ إن اللباقة هي المقدرة على معرفة الاتجاه الذهني في الشخص الآخر وذلك للتعامل معه بشكل من الهدوء وعدم الاستفزاز، وقد تكون اللباقة أروع وأرق في إظهار للطرف الآخر، ولكنها على أية حال مما تكمل به معداتك لاكتساب الشخصية الجذابة .

واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التي تلذ لمحدثك، وطبيعي أن تلك ليست مشكلة مستعصية، إذا ضمك المجلس إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة وتفهمـــه حق الفهم، ولكن ماذا عليك أن تفعل لتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرفه ولا تعرف طبيعة إحساسه.

واللـــباقة أخـــي القـــارئ كالصــــداقة من الميسور التدرب عليها متى عرفت سرها... وشأنها شأن كل عادة أخرى متى اكتسبت... رسخت، وأصبح من العسير اقــتلاعها. وهناك عدة طرق عزيزي القارئ يستطيع الشخص من خلالها اكتساب اللباقة ومنها : —

- اجعــل ديدنك دائماً أن تروي للآخرين ما يلذ لهم مما سمعت أو قرأت، ولا تهمــل المجــاملات العابــرة، ولست أقصد هنا النفاق، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق.
- اجــتهد فـــي أن تذكـــر الأسماء والوجوه، والأغلب أن الذين لا يفتأون يقولون "إنني لا أستطيع تذكر اسم هذا الشخص" هم في الواقع أكسل من أن يحاولـــوا اكتســـاب اللـــباقة، فلكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء

والوجـــوه في ذهنه، ولكن الرغبة القوية في تحقيق هذا ينبغي أن تتحقق أولاً، وعلى التدرب الباقي.

- إذا وضـــع الـــناس ثقتهم فيك، فانهض بها ولا تروج شيئاً مما اسروا به إليك، أو من الشائعات التي قد تضر بهم.

- التـــزم دائماً وما أمكنك ذلك ضمير المخاطب "أنت" في مناقشتك، وبنحو اهتمامك بالآخرين، ستجد نفسك مدفوعاً إلى الإقلال من المتكلم "أنا" وكل ما يعود عليه أو يتصل به

- لا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم، بل على العكس اجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم وإنك تكنُ لهم المودة والاحترام.

- اكـــتب المقدرة على القول المناسب في الموقف المربك، والمراد بهذا أن تمحـــوا الإحســـاس بالنقص من نفس الشخص الآخر وتشعره أننا جميعاً تجمعنا سفينة واحدة .

- إذا تضح لك أنك مخطئ فسلم بذلك فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعتـــرف بـــه في شجاعة وصراحة، فكل ابن آدم خطأ وخير الخطائين الأشخاص الذين يعترفون بخطئهم ليتعلموا منه في المرات القادمة.

- استمع أكثر مما تتكلم وابتسم أكثر مما تتجهم، واضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم، وتوخى دائماً ألا تخرج عن حدود الأدب واللباقة.

- لا تنـــتحل قـــط العـــذر لنفسك قائلاً: "لم أكن أعرف"، فالجهل بقانون لا يصـــغي من عقوبة خرقة، والشيء نفسه ينطبق على اللباقة، فطبيعي أن الجاهـــل باللـــباقة يؤذي المشاعر بغير علم، وأن الشخص الأناني يجرح بغير إدراك ولكن ما جدوى الاهتمام بالمسببات ما دامت النتيجة واحدة؟

أخي القارئ فإن اللباقة بعد هذا أمر لا غنى عنه لأي إنسان، حتى لقد وضعها أصـــحاب الأعمـــال في نيويورك في المقام الأول بين الصفات التي يتطلبونها في عمـــالهم وموظفـــيهم ، وقـــال أحدهم: "إن الموهبة شيء عظيم، ولكن اللباقة شيء أعظم".

وإذن عزيـــزي القـــارئ... فإذا أردت أن تحصل على مفتاح النجاح فادرس الطرق السابقة بتمعن، وحاول أن تعمل بها لتخلص من عيب من عيوب الشخصية وآفـــة كبـــرى من آفاتها وهي عدم اللباقة في التعامل مع الآخرين، وسوف يدهش الشـــخص لمدى النجاح الذي يكلل صلاته بالناس ولمدى السرعة التي تعترض بها الفرص سبيل حياته.

فابدأ من الآن بتطبيق هذه الطرق ولا تؤجل عمل اليوم لغد، فربما تفتر همتك وبذلك تخسر فرصة لتصحيح أحد عيوبك الشخصية.

وقت الفراغ ليس مشكلة

أخـــي القارئ قد تكون أكبر مشكلات الإنسان هي وقت الفراغ الكبير الذي لا يــدري ما يصنع به.. وأفضل ما يصنعه الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة هو أن يستبدل هذا الوقت بهواية يحبها، وإذا كان لا يستطيع أو يعجز عن مزاولتها أن يقــوم بمـــزاولة هــواية أخرى يحبها ويستطيع أن يزاولها... وسواء كانت الصحة موفورة أو لم تكن، وسواء كانت لديه هواية أصلاً أو لم تكن، فإنه يستطيع أن يجد ما يلائمه من الهوايات التي يحبها.

وثمـــة برنامج أخي القارئ أسوقه إليك فيما يلي اختطه لنفسه أحد العلماء في علــم الــنفس والاجتماع عندما أحيل للتقاعد.. وقد أورده الدكتور "فرنك كابويو" في كتابه الرائع ((لماذا نهرم؟)) وهذا البرنامج يعتمد على: ـــ

- تسلح بروح الدعابة في مواجهة كل شيء.
- اعقد صلات جديدة مع الناس.
- اقرأ الكتب الجديدة.
- اعتد أن تكتب شيئاً كل يوم ولعل الرسائل أو ملاحظات عن الكتب التي تقرأها أفضل ما تكتب.
- تعهــد في نفسك حاسة تذوق الطعام الجيد، فالتذاذك بالطعام أدعى إلى تجنبك متاعب سوء الهضم.
- اعتني بملبسك وهندامك.
- اهتم بمشاهدة المباريات الرياضية.

- عدل من آمالك ومطامحك.
- زاول عملاً يدوياً في وقت فراغك كأن تصلح شيء في المنزل أو تعتني بالحديقة ..الخ
- اهتم بمراقبة التطورات السياسية.
- راقب التطورات الاقتصادية.
- قــم بواجــباتك الدينــية، فهي تقربك إلى الله وتقوم بتهذيب الكثير من سلوكيات الشخص الغير مرغوب فيها، كما أنها تمنح الشخص الطمأنينة والتي يفقدها معظم الناس في هذه الأيام.

وأخيــراً أخي القارئ العزيز قد لا يتأتى لك أن تنفذ بنود هذا البرنامج جميعاً ولكن يكفي أن تضعه نصب عينيك كهدف تسعى إليه.. واذكر دائماً أن وقت الفراغ ليس سيئاً بل نستطيع تجديد نشاطنا من خلال هذا الوقت، إذا احسنا استغلاله بالشكل الصــحيح ولــم نقم بهدره بأمور لا تعود علينا بأي نفع كالنوم مثلاً أو الجلوس في المقاهي وغيرها من الأماكن التي لو فكرت فيها جيداً لما دخلتها فقرأت كتاب يفيدك أكثر مليون مرة من الجلوس في المقهى للعب الورق وغيرها من العاب المقاهي.

فمــا دمــت أخــي القارئ متوقد الذهن، صحيح النفس، يمكنك أن تبلغ بوقت فراغك ذروة الراحة والطمأنينة النفسية والتي يسعى إليها الجميع.

"فالوقت كالسيف إذا لم تقطعه قطعك"

شخصية غير مرغوبة

هــل فكرت كم مرة تستخدم كلمة "أنا" في اليوم الواحد وكم مرة تستخدم فيها كلمــة "نحن" هل فكرت لماذا تحب نفسك؟ لتحقيق السعادة لها وليس العكس. وهل يمكــن أن تكــون ســعيداً دون مودة الآخرين وصداقتهم أو دون أن يتقبلك الناس ويعتــرفوا بك كشخصية مقبولة؟ بالتأكيد "لا" كلنا نحب أنفسنا ولكننا مع ذلك نحب الـــناس والمــوازنة والمــواءمة بين حبنا لأنفسنا وحبنا للناس هي التي تحدد مقدار أنانيتنا من عدمه.

ادعــوك أخــي القارئ لأن تتخلص من حبك الزائد لنفسك فقط، وثق أن كل امــريء مــن جــنس البشــر إنما يحتاج ويطلب السعادة، ترى هل فكرت في أن الآخــرين يقومــون بالفعل بدور مهم في أي نجاح وسعادة حقيقية يمكن أن تستمتع بهــا، وأن مــا تحققــه من نجاح إنما يعتمد على المقام الأول وإلى حد كبير على التعاملات التي تجري بيننا وبين الآخرين؟. وهل فكرت في الآخرين كما تفكر في نفســك؟ فهل يمكن للآخرين أن يتقبلوا إنساناً لا يحب سوى نفسه ولا يهتم إلا بها، ومهمــا كــان أمر تعريفك للسعادة نفسها فلا بد أن تقتنع لو أمعنت النظر قليلاً بأن سعادتك تقوم إلى حد كبير على نوع العلاقة القائمة بينك وبين الآخرين.

والأنانــي يعــرف أنه بحاجة إلى أشياء من الناس ويعي أيضاً أنه بالضرورة حرمان آخرين من بعض السعادة، أو النجاح كي يفوز بها هو.. ولكن دعني أوضح خطــأ هذا المفهوم الذي يجب أن يتخلص منه الأناني ويستبدل به المفهوم الصحيح للعلاقــة الإنسانية الناجحة والذي يقوم على منح الفرد آخر شيئاً ما هو بحاجة إليه

مقابـــل شيء آخر أنت بحاجة إليه، وأن أي أسلوب آخر للتعامل مع الناس لن ينتج أو يثمــر... دعنـــي أسألك يا صديقي هل وجدت أنانياً واحداً يحبه الناس؟. ثق كل الـــثقة أنـــه لا يـــوجد إنسان واحد يتمتع بالاكتفاء الذاتي، فكل منا بحاجة إلى أشياء بوســـع الآخرين القيام بتقديمها لها.. وكيف لهم أن يقدموها لنا ونحن لا نحبهم ولا نحب سوى أنفسنا فقط لا غير.

ودعنـــي أذكر بالأساليب الثلاثة التي لا رابع لها في التعامل مع الناس أخذاً وعطاءً:

أولا: أنـــه بوســـعك أن تأخذ ما تحتاج إليه من الناس عن عدة طرق القوة أو التهديد أو الخداع أو الدهاء، دون أن تمنحهم شيئاً، وعندها يمكن أن تقع تحت طائلة القانون أو تسقط من نظرهم!!

الثانـــي: أن تأخـــذ مـــا تريد دون أن تمنح شيئاً عن طريق تسول العلاقات الإنسانية بالتوسل والشكوى والإذعان وعندها تكون في مركز ضعيف إنسانياً للغاية واعتقد أن الكرامة السوية لا تقبل بذلك.

الثالث: يمكنك أن تعمل منطلقاً من قاعدة قائمة على التبادل العادل للمصالح أو كمـــا يقول المثل العامي((هات وخذ)) أو ((انفع واستنفع)) ويكن أساس التعامل فـــي هذه الحالة هو أن تعطي الآخرين ما يطلبونه ويحتاجون إليه، وهم في المقابل يردون لك صنيعك ويمنحونك الأشياء التي تحتاج إليها.

وأصـــحاب الســلوك الأنانـــي يستخدمون الأسلوب الأول أو الثاني دائماً في التعامل والذي يقضي بمبدأ هات دون مقابل، لذلك ادعوهم بأن ينتقلوا إلى الأسلوب الــثالث فـــي التعامل وأن يتأملوا اللحظة التي يودون فيها هذا الانتقال، ويثقوا بأن لـــديهم الكثير من الأشياء التي يحتاج إليها الآخرين، ولو ضموها للناس سوف يقوم الناس عن طيب خاطر منحهم السعادة في المقابل، ربما لا يدرك الأناني أنه يحظى بممتلكات وموجدات إنسانية لها قيمتها ويتعطش إليها الآخرون ولطالما تملك الأناني الاعــتقاد بأنه إذا حاول إشباع رغباته في النجاح والسعادة فإنه بالضرورة لا بد أن يقـــوم بحرمان الآخرين من إشباع حاجاتهم، فلا أمل منه في التبديل، أو التغيير إلا أننا لا بد وأن نصل مع الأناني إلى أن يقتنع تماماً بأن الإنسان السعيد المحب للناس ولنفسه قادر على نشر السعادة على من حوله وأن الفرد الذي يشبع رغباته بطريقة معقـــولة اكثـــر كرماً وأكثر ميلاً للأخذ في الاعتبار برغبات الآخرين، وهو إنسان تخلص من أنانيته.

وفي طريقه لكي يأخذ بالأسلوب الرابع الذي أتمنى أن يصل إليه الأناني يوماً مـــا.. وهـــو أســـلوب العطاء أن ينتظر المقابل فلو وصلت لهذه المرحلة فستشعر بالسعادة أضعافاً لتلك السعادة التي يعتقد الأناني أنه يشعر بها.